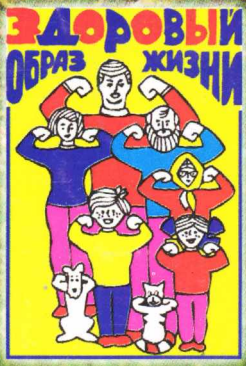
2008 №11/65/
НОЯБРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Почему утро вечера мудренее?

Стоит кашу заварить



Анатомия болезни: простатит

ГЕРОКСАЛ

- побочным действиям лекарств - НЕТ!

Кому необходим ГЕРОКСАЛ? Всем, кто принимает лекарства!

Особенно, если курс лечения длительный, если лекарств приходится принимать сразу несколько, если среди них есть антибиотики и НПВП. Очень нужен ГЕРОКСАЛ в пожилом возрасте, когда препаратов принимают много, а обмен веществ замедлен, и опасные токсины, накапливаясь, отравляют и разрушают организм.

Теперь прием лекарств можно сделать значительно более безопасным!

Совместными усилиями ученых из Швейцарии и России разработан уникальный препарат ГЕРОКСАЛ, предназначенный специально для защиты от побочных действий лекарственных препаратов.

Основа ГЕРОКСАЛА – органический германий – создает вокруг здоровых клеток прочный щит, который не могут пробить агрессивные химические компоненты лекарств. Они попадают только к больному органу, уничтожая там возбудителей болезни, а неиспользованные токсичные остатки выводятся наружу, не нанося вреда организму.

Одновременно ГЕРОКСАЛ активизирует процесс восстановления и обновления клеток, повышает иммунитет.

ГЕРОКСАЛ поможет сделать лекарства спасителями, а не врагами.

ГЕРОКСАЛ. Лечитесь без вреда!

Спрашивайте в аптеках.

СПРИ 77.99.23.3.У.8931.11.07 от 09.11.2007 БАД не является лекарством.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 11 (65)
ноябрь 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Майя КРУЧЕНКОВА/ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПРИНЦИП «1+1» АКТУАЛЕН И ДЛЯ ЖУРНАЛА 3

Юрий СОЛОМИН
СРЕДИ ДЕРЕВЬЕВ МНЕ ДЫШИТСЯ ЛЕГКО 4

Валентин ДУБИН, Ирина ЧУДАЕВА
КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ 11

Алиса ГАДАСИНА
ПОЧЕМУ УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ 22

Виктор КОСТЕРОВ
СИНЮХА ГОЛУБАЯ – ТРАВА ЗОЛОТАЯ 30

Борис БОЧАРОВ
КАША НА ЛОЖКИ – МОЛОДЕЦ НА НОЖКИ 34

Владимир ХРУСТАЛЕВ
ПЧЕЛЫ – ЛУЧШИЕ ВРАЧИ 47

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 56

Сергей МИШУГИН
ПРОСТАТИТ – МУЖСКАЯ НАПАСТЬ 65

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 75

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Евгений ТАРАСОВ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНИТЕЛЬНОСТИ 84

Александр КРЫЛОВ
КРОВЬ ЛЮДСКАЯ – НЕ ВОДИЦА 89

Владимир ЯКОВЛЕВ
ШТОРКА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ 96

Лариса СЛАВИНА
ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ И ЗДОРОВЬЕ 99

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 105

Ирина СЕРГЕЕВА
БОЛЬНЫЕ ИСЦЕЛЯЛИСЬ, СЛЕПЫЕ ПРОЗРЕВАЛИ 112

Виктор АНДРЕЕВ
КОГДА НЕЛЬЗЯ ИСПРАВИТЬ НИЧЕГО 115

Евгения МАРТЫНЕНКО
ЗАПИСКИ ПОД ЗЕЛЕНЫМ АБАЖУРОМ 116

Василий СЕМЕНОВЫХ
ОСЕННИЙ ЭТЮД 119

Леонид ЛЕНЧ
СВИДАНИЕ 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 27.10.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 141240 экз. Заказ № 2332.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

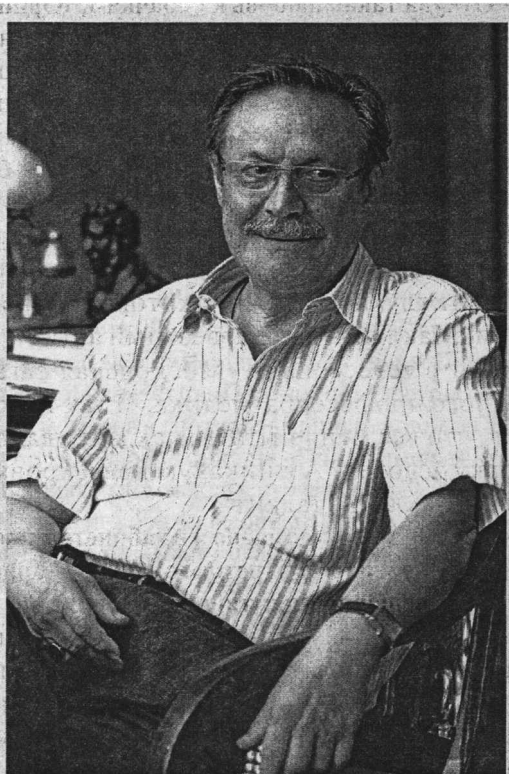
ПРИНЦИП «1+1» АКТУАЛЕН И ДЛЯ ЖУРНАЛА

Честно признаюсь: никогда раньше я не слышал о городе Куса. Теперь знаю, что находится он на Южном Урале, в Челябинской области. И живет там на улице Чкалова подписчица нашего журнала 77-летняя Маргарита Николаевна Печеркина. Она откликнулась на мою страницу редактора в восьмом номере «Что можно назвать «изюминкой»?» Письмо небольшое, поэтому приведу его полностью: «Здравствуйте, уважаемая редакция! Вообще-то я писем никуда не пишу. Выписываю все три ваши издания. И всеми довольна. Что касается «изюминки», то, на мой взгляд, весь восьмой номер «Предупреждения» и есть «изюминка». А беседа с Арменом Джигарханяном – это «изюминка в изюминке». Такое ощущение, что артист непосредственно со мной разговаривает. Я перечитывала с большим удовольствием несколько раз и беседу, и другие материалы. Такой замечательный номер! Спасибо!» Огромное спасибо и Маргарите Николаевне за добрые слова в адрес нашего журнала. Желаем ей крепкого здоровья и еще много лет оставаться верной подписчицей «Предупреждения». Кстати, о подписке на первое полугодие 2009 года. Основатель и бессменный главный редактор вестника «ЗОЖ» Анатолий Коршунов на протяжении уже 16 лет не устает призывать читателей активно агитировать за «ЗОЖ», действовать по принципу «1+1» (подписался сам, убеди подписаться своего соседа, знакомого, родственника). Думается, нам не грех взять на вооружение этот опыт. Мы просим Маргариту Николаевну и других преданных подписчиков журнала помочь нам с реализацией принципа «1+1». Давайте вместе расширять круг читателей «Предупреждения».

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 декабря.

Юрий СОЛОМИН: СРЕДИ ДЕРЕВЬЕВ МНЕ ДЫШИТСЯ ЛЕГКО



Энергичный, подтянутый, легкий в движениях… Таким он запомнился в большинстве своих ролей – на сцене и экране. Таким и предстал передо мной, когда я встретилась с ним, чтобы взять интервью. Его энергии, сразу подумалось мне, хватило бы на троих! Трудно было поверить, что знаменитому актеру, режиссеру, художественному руководителю легендарного столичного Малого театра уже за 73. Юрий Мефодьевич СОЛОМИН встретился со мной после прогулки с одним из трех своих четвероногих домочадцев. С разговора о братьях наших меньших и началась наша беседа.

– Откуда такая любовь к собачкам, Юрий Мефодьевич?

– С детства. Однажды мама, музыкальный педагог читинского Дома пионеров, принесла мне щенка, завернутого в нотные листы. Тогда как раз вышел на экраны фильм «Джульбарс» о замечательной пограничной овчарке. Вот я и назвал мамин подарок Джульбарсом. Вскоре он оказался девочкой и был переименован в Джульбу. А на мой 60-летний юбилей прямо в театр принесли щенка овчарки. Назвали Маклаем – в честь моего любимого героя – Миклухи-Маклая, о котором в свое время я снял фильм. Маклай – тоже известный артист. Снялся вместе со мной в телесериале «Московская сага», где я играл пожилого профессора-медика. И так Маклай гениально играл, что все меня пытали: как мне удалось еще и дрессировку освоить? А я никакую дрессировку не осваивал, просто Маклай – талант.

– У вас не только дома, но и в кабинете живой уголок. Среди старинной мебели и портретов великих «стариков» устроилась клетка с верещащим попугайчиком.

– Это Федя, названный так в честь моего знаменитого сценического героя царя Федора Иоанновича.

– Так и давайте – к знаменитой сцене. Михаил Иванович Царев, при котором вы пришли в Малый и кто передал вам «жезл» (благо, что Малый по рождению театр императорский) худрука, говаривал: «Малый театр – это большой корабль. Пока повернет направо, все изменится. Пока налево – тоже. Поэтому ему всегда надо идти только прямо». Так куда же сегодня идет Малый театр?

– Мы идем тем курсом, который был начертан неплохими путешественниками в искусстве, называвшими себя реалистическими, психологическими актерами. И все, начиная с Щепкина, в том числе и продолжатели всех театральных династий, не сдавали этих позиций.

– Кстати, вы и до сих пор в бывшей квартире Михаила Ивановича Щепкина живете?

– Да. И до сих пор крыша протекает.

– Духовное присутствие мастера ощущаете?

– Чувствую какой-то особенный уют.

– Так как же все-таки удается Малому свой святой уголок в пучине все поглотившего шоу-бизнеса оберегать?

– Если ты хочешь, если какая-то неестественная сила тебя направляет, то можно вырулить – хотя это сложно. Но пока мы на панель идти не собираемся. Верно свой дом охраняем.

– Дом традиций, устоев. А в чем конкретно сегодня традиции Малого проявляются?

– В том, что наши артисты говорят (и тем самым учат говорить зрителей) на нормальном русском языке. В том, что в нашем театре мы играем произведения великих авторов, а не представляем сочинения по «мотивам» Островского, Чехова, Толстого, Достоевского, которые на поверку оказываются туповатым передергиванием.

– Но ведь, как ни банально звучит, жизнь идет вперед, появляется новое мировосприятие. Как же все-таки сделать классиков нашими современниками, не обидев их?

– Да оставить их в покое – на то они и классики, чтобы быть современными. Вот Гоголя возьмем. Как только наисовременно ни ставили его – и вверх ногами, и задом наперед. Но я не понимаю, как современнее можно сказать то, что Гоголь в «Ревизоре» вложил в уста попечителя богоугодных заведений Земляники, то бишь своего городского министра здравоохранения: «Лекарств дорогих мы не употребляем. Человек простой: если умрет, то и так умрет; если выздоровеет, то и так выздоровеет». И к чему играть Гоголя в кирзухе и шинели? Ведь и классический костюм помогает. Поэтому мы все играем, как я говорю, «в лаптях и с бородами».

– Но не боитесь ли вы при этом в музей превратиться?

– А наш театр и называют музеем, причем с оскорбительным подтекстом. На что я отвечаю: «Спасибо большое: хоть один живой театральный музей должен же быть!»

– Но вот недавно по радио слушала одного молодого популярного актера, который убежденно говорил: кирзуха у Гоголя потому, что театр должен исключительно развлекать. Мол, и так тяжелая жизнь народ напрягает.

– Так что же, теперь от любого напряжения отказаться, думать и чувствовать разучиться? Это мнение тех, кто не умеет по-настоящему работать. Не надо, играя серьезные

вещи, держать кукиш в кармане. И если автор серьезную проблему ставит, то надо ее ставить, а не смотреть на нее со стороны. Мы должны этой проблемой не баловаться, а понять ее и довести до зрителя. Ах, развеселить хотите?! А вы прежде подумайте, к чему это развеселение приводит. Я редко смотрю телевизор. Но вот включил в канун Дня Победы. У 18-летнего молодца спрашивают: «Кто такой Георгий Жуков?» Ответ: «Ну, тот, который с Наполеоном воевал». Я, ребенок войны, пионером читавший стихи перед Рокоссовским, первый свой актерский гонорар получивший в виде кусочка сахара от раненого бойца в госпитале, был чуть не в истерике. Но одновременно и понимаю, от чего все это незнание происходит. От того, что очень «современно» все ставят. И смеются над тем, над чем плакать нужно. Конечно, смех должен быть в театре, Но смех изящный, а не надрывание животиков табуном.

– Ваш зритель – тоже традиционен? В смысле передающий традиции от бабушек к внукам?

– Да. К нам многие приходят с детьми. Мы первыми выдвинули инициативу «Всей семьей в театр». И проводим акцию: если папа с мамой идут в театр, то ребенка могут взять бесплатно.

– С 26 лет вы преподаете в родной «Щепке» – Театральном училище имени М.И.Щепкина. Каков ваш нынешний студент? Внушает ли доверие будущее театра?

– Внушает, но при условии, если его начать образовывать, закрывая школьные пробелы. Вот пришел ко мне курс, 40 человек. И на первом занятии я спросил: «Кто знает, кто такой Игорь Ильинский?» Знаете, сколько человек подняли руки?

– 30.

– Ну, вы оптимистка! Три! Но остальные 37 без вины виноватые – коли по телевизору показывают «Рембо», а не «Волгу-Волгу».

– Юрий Мефодьевич, а как случилось, что вы стали первым в 252-летней истории театра избранным, а не назначенным худруком? Неужто все, кто «за» голосовали, за исключением троих противников, так вас любили? За что избрали?

– Наверное, за то, что я – хороший ученик великих мастеров школы Малого театра, и потому верили, что я эту школу не закрою.

– Так давайте к ней вернемся. Спустя более полувека как смотрите на детско-юношеские воспоминания в поезде Чита–Москва? Чувствовали, что судьба вами играла?

...Школьником в родной Чите он посмотрел фильм «Малый театр и его мастера». И, потрясенный, твердо решил, что станет актером прославленной сцены. Вскоре было восемь суток в поезде до Москвы. Экзамены в Щепкинское училище, куда из пяти тысяч подавших документы брали 25 человек. Тощенький провинциальный претендент с героической интонацией читал Маяковского, Симонова, Твардовского. А слушавшая его легендарная Вера Николаевна Пашенная гомерически хохотала, едва не сползая под стол. Минуло два тура, после чего отца Юры, опекавшего сына, обворовали в столице, оставив без документов и денег. Чудом он встретил знакомого читинца, и тот подтвердил его личность. Получив денежный перевод на обратные билеты, он сказал Юре: «Иди к Пашенной и скажи все: если тебе есть смысл идти на третий тур, пусть скажет «да», а нет – мы уезжаем». Юра так и сделал. Пашенная не то что вошла в его положение, но скорее актерским чутьем все-таки углядела в юноше то необъяснимо неуловимое, что зовется талантом, и повелела: «Оставайся». С тех пор Юрий Соломин больше полувека остается на сцене Малого, 20 лет из которого служит его худруком.

– Единственное чувство, которое я тогда испытывал, был страх. Как это: Жаров, Ильинский, Гоголева, Яблочкина, Турчанинова, Рыжова, Светловидов... И вдруг рядом с ними я?

– А когда все-таки это «рядом» свершилось, каково было пробираться сквозь великий «старческий» строй? Ваши коллеги-одногодки признавались, что когда шли «старики», все вы стояли по стеночке. Боялись – не признают?

– Нет, это было исключительно уважение. Они, великие, на «вы» разговаривали с нами, сопляками-студентами. В спектакле «Ярмарка тщеславия» я, второкурсник, вывозил Яблочкину в кресле-коляске. Ей было 92 года – ходила она с трудом. Перед спектаклем она непременно спрашивала у помощника режиссера: «С кем я сегодня играю?» Заметьте: не «кто меня сегодня вывозит?» Ей отвечали: «Студент та-

кой-то». Я подходил: «Здрасьте, Александра Александровна!» Она обязательно спрашивала, как у меня дела, над какими ролями тружусь. Потом подходило время, она подносила палец к губам: «Тсс...», и помощник режиссера командовал: «Поехали!»

А Татьяна Александровна Еремеева, жена Игоря Владимировича Ильинского, перед премьерой «Дяди Вани» подарила мне васильковый галстук Игоря Владимировича, который он надевал в этой роли. В свои 95 лет Татьяна Александровна по-прежнему работает в театре, написала книгу, есть у нее несколько инсценировок.

– Заметила, что в театре у вас сплошь долгожители. Сцена подпитывает?

– Долгожители не все. Но то, что сцена подпитывает, – это точно. Часто случается – на себе это испытал – актеры выходят на сцену в предынфарктном состоянии, под расписку врачей, а уходят здоровыми, хотя позже болезнь может и вернуться. Такова она, сила перевоплощения.

– Свою книгу вы назвали «От адъютанта до его Превосходительства». Положа руку на сердце, вы действительно себя «Превосходительством» ощущаете?

– Нет, конечно. Ощущаю возраст, должность, звания, награды и, безусловно, ответственность за свою работу. А на таком названии книги настояло издательство в заботе о рыночном эффекте.

– Нет ли у вас ощущения, что у большинства зрителей Юрий Соломин ассоциируется в основном с легендарным Павлом Кольцовым из знаменитого «Адъютанта»?

– Нет. Ведь у меня больше 50 ролей в театре и больше 50 в кино. В кино это и «Красная палатка», и «Хождение по мукам», и «Летучая мышь», и «Обыкновенное чудо», и «Дерсу Узала».

– Правда, что создателя «Дерсу» – знаменитого японца Куросаву вы считаете своим учителем в режиссуре?

– Да. С его легкой руки я поставил «Лес» Островского в театре болгарского города Толбухина.

– «Дерсу Узала» получил «Оскара». Но наше тогдашнее киноруководство не только не отправило вас на церемонию в

Лос-Анджелес, а и вообще не сочло нужным сообщить вам о награде. Обиду держите?

– Уже успокоился. Но тогда было обидно до слез.

– Будто кошки в душу нагадили?

– Нет, не кошки – кошек я люблю. Когда человек гадит, это гораздо хуже.

– Какая самая дорогая из ваших многочисленных наград?

– Государственная премия за «Адъютанта». Это был первый телефильм, удостоенный такой награды.

– Почему во времена активного размножения актерских династий ни дочка, ни внучка не пошли по вашим стопам?

– Из внучки могла бы получиться актриса. По крайней мере, когда она нам с женой, которая вместе со мной преподает в Щепкинском училище, читает Фаину Раневскую, мы от души хохочем. Но Саша, как и ее мама, захотела стать музыкантом, собирается поступать в консерваторию.

– Малым театром вы не только руководите, но и ставите спектакли, сами играете в них. И если бы не ваши любимые собачки да кошечки, наверное, вообще в театре жили бы. Откуда в вас в ваши 73 столько юношеского энтузиазма, задора, да еще к тому же после перенесенного несколько лет назад тяжелого инфаркта?

– Энтузиазм и задор черпаю исключительно в работе. Лекарствами стараюсь не злоупотреблять. И, как советовал академик Амосов, прислушиваюсь к сигналам своего организма. Если утром проснулся и не хочется сразу вскакивать, благо есть возможность, можно позволить себе и понежиться. Зарядку, грешен, не делаю. Но ее мне прекрасно заменяет утренняя прогулка с собакой. Маклай меня отлично тренирует: если побежит, и мне приходится за ним поспевать. Но больше всего восстанавливает силы свежий воздух. Чуть подустану или неважно себя почувствую – сразу же на дачу, она у нас под Королевом. На дачном участке – никаких морковок, крыжовников. Там у нас маленький лес – сосны, березы. Прикоснешься к их стволам, вдохнешь их запах и моментально освобождаешься от всего дурного, хорошие идеи в голову приходят.

Беседу вела Елена КАЛЯДИНА.
Фото Куров Александр (ИТАР-ТАСС).

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Ведущий научный сотрудник Института натуропатии Валентин Иванович ДУБИН в этом году уже трижды выступал на страницах «Предупреждения» (см. №№ 3,6 и 7). Методы оздоровления и лечения, о которых он рассказал, вызвали большой интерес у читателей. Учитывая их пожелания, Валентин Иванович подготовил еще одну публикацию. На этот раз вместе с другой ведущей научной сотрудницей Института натуропатии – Ириной Ивановной ЧУДАЕВОЙ.

ПОСЛЕДНЯЯ «ЛИНИЯ ОБОРОНЫ»

Просвещенные медики и народные лекари издавна ведут поиск причин возникновения болезней. Существует множество направлений и методов врачевания, лекарственных препаратов. Споры о том, какие из них лучше, эффективнее, не утихают. Но вот с чем согласны все: лазейка для любой болезни – сниженный иммунитет. Он – последняя «линия обороны» нашего организма, и ее необходимо постоянно укреплять, совершенствовать, поднимать и держать на должном уровне. Как это делать? Многими секретами владеет народная медицина. Только вот накопленный столетиями народный опыт не вполне востребован.

Наша иммунная система выявляет, распознает и уничтожает болезнетворные факторы: микробы, вирусы и т.д. Неполадки в системе? Ждите простуд, гриппа, артритов, рассеянного склероза и многих других напастей. Кроме всего прочего, снижают иммунитет плохое питание, хроническое переутомление, частые стрессы, малоподвижный образ жизни, курение, наркотики, злоупотребление алкоголем и т.д.

Впрочем, легче перечислить факторы, которые укрепляют иммунитет.

1. Здоровый образ жизни с регулярными занятиями физической культурой, спортом, физическим трудом на свежем воздухе. Зимой это катание на лыжах и коньках, игры в хоккей, расчистка снега. Летом – купание, плавание, гребля, рыбалка, походы в лес, работа в саду и на огороде. И круглый год – зарядка.

2. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Занятия физическими упражнениями обязательно сочетаются с воздушными ваннами в обнаженном или полуобнаженном виде. После физических упражнений холодный, а еще лучше контрастный душ или хотя бы обливание тела прохладной водой.

3. Отказ от курения и алкоголя.

4. Потребление «живой» пищи – свежих овощей, ягод и фруктов. Их должно быть в меню не менее 500 г ежедневно.

5. Мед и другие продукты пчеловодства.

6. Достаточное количество витаминов. Они должны быть натурального происхождения. Зимой, когда овощей и фруктов не хватает, принимать синтетические поливитамины.

7. Прием по назначению врача антиоксидантов (препараты родиолы розовой, женьшеня, элеутерококка, китайского лимонника и т.д.).

8. Нормальный вес тела.

9. Нормальная работа кишечника.

10. Полноценный сон.

11. Массаж и самомассаж.

12. Умение справляться со стрессами.

13. Умение расслабляться.

14. Оптимизм, юмор, доброжелательность.

Есть несколько довольно простых признаков, по которым любой из нас может судить о том, как у него обстоят дела с противодействием организма инфекционным заболеваниям. При хорошем иммунитете катаром верхних дыхательных путей вы болеете не чаще 1-2 раз в год, при этом заболевание протекает легко, без осложнений и длится не более 7-10 дней; мелкие ранки не нагнаиваются; на коже не возникает гнойничков; общий анализ крови в норме, то есть все параметры укладываются в установленные границы.

ПОХВАЛА ФОРТОЧКЕ

Итак, вы решили укрепить свой иммунитет. Начнем с закаливания.

В конце прошлого века широкую известность обрел житель Ростовской области Порфирий Корнеевич Иванов. Он удивлял многих. В любой мороз совершал прогулки босиком и в трусах, обливался ледяной водой, подолгу купался в проруби... О его необычном образе жизни много писали в газетах, журналах. А вот еще два-три столетия назад босой человек на снегу не вызвал бы такого удивления. С первых дней жизни наши предки приучали детей противостоять суровой природной стихии. Чуть ли не с рождения их начинали купать в холодной воде, парить в бане. Подобное воспитание детей сохранялось в России до конца XIX века. Деревенские ребятишки сызмальства бегали по двору в одних рубахах, босиком даже в трескучие морозы.

Конечно, закалять себя лучше с детства. Но не поздно в любом возрасте. Запомните и основные правила закаливания: постепенность в увеличении нагрузок, систематичность, регулярность, сочетание физических и психо-эмоциональных воздействий.

Закаливание оказывает на организм мощное общеукрепляющее воздействие. В то же время закаливание, как и любая физическая тренировка, имеет свои законы и принципы, следуя которым человек в конечном итоге укрепляет свой организм и затем легко преодолевает отрицательное влияние внешней среды. Напомним сразу, что закаливание – не лечебная процедура. Оно относится к профилактическим средствам. Следовательно, заниматься закаливанием каждый должен самостоятельно, но под контролем врача.

Так с чего же лучше, безопаснее и надежнее начинать привыкать к холоду? Школа ведущего специалиста в области климатического закаливания профессора Н. М. Воронина считает: с постепенного снижения температуры воздуха, окружающего тело. Одеваться следует так, чтобы было ощущение легкой приятной свежести. Стало холодновато – начинаем интенсивнее двигаться, застегнемся плотнее. Подготав-

ливая себя ко сну на открытом воздухе, постепенно снижаем температуру воздуха в спальне. Еще в 20-х годах прошлого века академик Сперанский лечил детей, больных туберкулезом легких, постепенно приучая их спать на морозе.

Как же закалить тело, если вы не можете часто бывать на природе? Прежде всего в вашей комнате всегда должен быть свежий воздух. А для этого необходимо держать открытой форточку в любое время года.

ПРИСТУПАЕМ К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Какой самый распространенный недуг на нашей планете? Не ломайте голову – ответ рядом. Простуда. До 40 процентов людей, которые сегодня, когда вы читаете журнал, не вышли на работу по болезни, простужены. Многие простуду и за болезнь не считают – так, чепуха. Не подозревая, что простуда влечет за собой целый хоровод осложнений и хворей. Можно ли раз и навсегда избавиться от простуды? Некоторые специалисты полагают, что простуда неизлечима, от нее можно лишь отделаться на некоторое время – до следующей эпидемии. Но есть способ, который поставит простуде надежный заслон.

Начинаем закаливание у себя дома, в собственной квартире. Утро начните с ходьбы босиком – не только по коврам, а и по паркету, линолеуму, даже по кафельному полу в ванной. Тело, разумеется, должно быть до предела обнажено. Первое время ходить достаточно 5-10 минут. Затем, постепенно увеличивая продолжительность ходьбы, доведите ее до 30-40 минут. Этого времени вам хватит для занятий утренней гимнастикой и туалетом. А вечером перед сном мойте ноги и растирайте их махровым полотенцем.

Дома лучше находиться в легкой одежде, не кутаясь в джемперы и свитера, носить тапочки на босу ногу. А через месяц-другой можно будет выходить на 20-30 секунд, а затем и на минуту обнаженным на балкон для принятия более действенных воздушных ванн.

Оздоровительное действие солнца и воздуха еще более возрастет в сочетании с водными процедурами. Из всех закаливающих факторов вода является самым эффективным. Очень полезны холодные умывания, полоскания горла, об-

тирания, обливания, ванны, обертывания. Они тренируют иммунные механизмы, стимулируют обмен веществ, короче, повышают защитные силы человеческого организма.

Обмывать туловище лучше утром, а стопы – перед сном. Начинаем с прохладной воды (26-28 градусов), каждую неделю снижая температуру на 1-2 градуса, доводим ее до 12-15 градусов. Мокрые ноги следует вытирать досуха.

Детям и людям старшего возраста особенно полезны влажные обтирания. Для проведения процедуры используют шерстяные рукавицы. Последовательно обтирают руки, грудь, спину и ноги. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления красно-розовой окраски и ощущения тепла. На всю процедуру обычно тратят около 5 минут. А для повышения эффективности такое обтирание можно усложнить, сделав его контрастным и с применением разогревающих и охлаждающих травяных настоев.

Людям старшего поколения, увядающая кожа которых требует массажа и витаминов, при умывании рекомендуется в водопроводную воду добавлять настой из березовых почек, крапивы, лопуха, шишек хмеля и др. Для приготовления настоя берут 1 ст. ложку травы, заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 20-30 минут, процеживают, охлаждают до температуры водопроводной воды и выливают в тазик с водой для умывания.

Предлагаем водную процедуру, повышающую иммунитет, активизирующую деятельность легких и нервной системы. В теплой комнате следует раздеться по пояс. Намочите полотенце горячей водой и сильно разотрите плечи, грудь и спину. Быстро вытритесь насухо. Энергично похлопайте себя ладонями по тем местам, которые растирали. Как только кожа полностью высохнет, обнажите все тело и разотрите его холодной водой, начиная с той границы, где вы применяли горячую воду. Оботритесь насухо. А чтобы предохранить мозг от излишнего прилива крови, следует смочить голову холодной водой.

Эффективен и душ. Причем контрастный. Он изумительно повышает наш нервно-эмоциональный тонус, снимает и утреннюю сонливость, и утомление после работы. Вначале 2 минуты мы стоим под горячей водой, потом 5-10 секунд под прохладной. Вновь теплая вода, затем прохладная, снова теплая и вновь холодная. Проводим 4-6 таких циклов и закан-

чиваем процедуру под холодной водой. Первое время разница между горячей и прохладной водой может быть невелика, потом она должна увеличиваться. Чувства холода, возникающего в процессе закаливания, бояться нечего.

Считается, что контрастный душ самое лучшее средство от простуд, так как он поднимает и поддерживает иммунитет. Его результаты быстро сказываются и на работе сердца. Есть методика закаливающего душа, по которой вы в течение нескольких дней ежедневно снижаете температуру воды на 1 градус. Но не всем хватает терпения провести ее до конца.

Наконец переходим к общим холодным закаливающим ваннам. Начинайте прием ванн с температуры 20-24 градуса, постепенно снижая на 1 градус в неделю. Если ваша цель – стать моржом, то со временем добавляйте в воду лед или снег.

А тем, кто боится сквозняков, советуем попробовать посидеть у вентилятора, начиная с расстояния в 6 метров, со временем приближаясь к нему и увеличивая продолжительность процедуры.

Выходя на улицу, одевайтесь полегче, чтобы было ощущение легкой приятной свежести. Постарайтесь подражать тем людям, которые ползимы, а то и всю зиму ходят без головного убора, не признают теплого белья, а лыжные пробежки совершают, сняв рубашку.

Кстати, если вам не удалось погулять на свежем воздухе, то походите в помещении, в коридоре, на балконе, там, где больше свежего воздуха. Это все же лучше, чем обойтись без пробежки или ходьбы.

Не пугайтесь, если в процессе закаливания возникнет парадоксальная реакция: вместо улучшения самочувствия оно ухудшится. Это вполне закономерное проявление вашей индивидуальной реактивности. При такой реакции вашего организма постарайтесь перейти к более легким нагрузкам или к другой методике закаливания.

Безусловно, в процессе выполнения методик необходимо проводить самоконтроль состояния своего здоровья по таким показателям, как частота дыхания, пульс, вес, сон, работоспособность. При нарушениях привычного состояния немедленно обращайтесь к врачу.

ТРАВА ЗАБВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

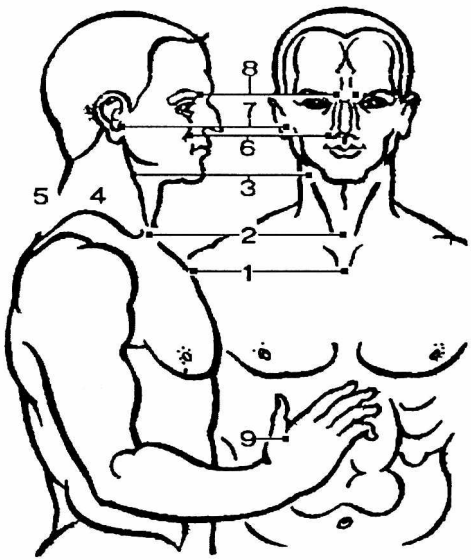
Укрепить иммунитет нам могут помочь продукты питания и травы. Об этом знал еще А. В. Суворов, который при переходе наших войск через Альпы распорядился давать солдатам чай из девясила высокого. Также для профилактики простуды русские воины пили живичное молоко – настой сосновой смолы в молоке. Кстати, соратники великого полководца свидетельствовали, что А. В. Суворов всегда ходил в легкой одежде, регулярно бегал, причем в любую погоду, и при этом закалялся, так как совершал пробежки в одних коротких французских панталонах (для нашего времени это трусы).

Из растительных продуктов, повышающих иммунитет, первое место, безусловно, занимает чеснок. Но есть еще манжетка обыкновенная – растение с мелкими зеленоватыми цветами, встречающееся повсюду. Ученые Новосибирского медицинского института обнаружили у этой травки способность повышать иммунитет. Ее можно использовать в салатах и в квашениях (в том числе и в сушеном виде). В день достаточно употреблять 6-8 листочков. Курс – 2-3 недели, с повторением несколько раз в год.

Лекарственные растения, кстати, можно использовать для укрепления организма не только в качестве добавок к пище. Богородской травой, например, наши предки набивали подушки. Настоем коры ольхи в смеси с патокой полоскали горло. Тысячелистник крестьяне использовали для профилактики простуды, принимая ванны на этой траве.

Еще один интересный пример способа крестьянской закалки: селяне носили особые липовые лапти, называемые мокроступами. В лапти под стопу закладывали свежие листья подорожника, ольхи, фиалки, одуванчика, мать-и-мачехи, других целебных трав. При ходьбе свежий сок растений рассасывал старые и препятствовал образованию новых мозолей, натиранию и отеку ног, проникновению инфекции. А главное, травы действовали на рефлекторные зоны подошвы, которые связаны со всеми органами и системами человеческого организма, в том числе и с центрами головного мозга, гортани, носоглотки и других дыхательных органов.

ТОЧКА, ТОЧКА – НЕТ «ЗВОНОЧКА»



Иммунитет можно повысить с помощью зонального (точечного) массажа. Да, да, именно – точечного закаливающего массажа... Стоит лишь запомнить расположение на вашем теле зон или точек, которые связаны с регуляцией иммунитета и закаливанием организма.

Такие точки в свое время были предложены московским врачом А.Уманской. Если освоить разработанную ею методику, то можно всего за несколько минут существенно повысить устойчивость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Между тем массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма, находятся в основном на лице.

Всего таких зон девять (см. рисунок). Основные (2-4 и 6-8) сосредоточены в области лица и шеи. Дополнительные (1, 5 и 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. При воздействии на эти точки нормализуется кровообращение, питание нервных клеток, повышаются защитные силы организма.

Зона 1 расположена на грудине. При воздействии на нее улучшается кроветворение, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов и легких. Зона 2 находится на передней срединной линии, у яремной вырезки грудины. При проведении массажа этой зоны идет регулирование иммунных и защитных функций организма. Третья зона – область проекции так называемых синокаротидных клубочков. Она контролирует химический состав крови. Четвертая зона имеет отношение к миндалинам. Она способствует поддержанию нормальной функции вегето-сосудистой системы. Массаж зоны 3 делается растирающими движениями пальцев от задней к передней поверхности шеи, а зоны 4 – движением пальцев сверху вниз. Зона 5 расположена на спине, на задней срединной линии между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков. Она имеет отношение к шейным спинно-мозговым нервам и регулирует деятельность сосудов головы, шеи и туловища. Массировать эту точку необходимо, слегка наклонив голову вперед.

Зоны 6, 7 и 8 находятся в местах выхода окончаний тройничного нерва, они симметричны. Поэтому массируем эти точки одновременно слева и справа. Точка 6 находится на лице у конца носощечной складки. При воздействии на точку 6 улучшается кровообращение слизистой оболочки полости носа и гайморовой полости. При массаже зоны 7 улучшается кровообращение, функция органа слуха и вестибулярного аппарата. Массаж зоны 8 способствует улучшению кровообращения в области глазных яблок и лобных отделов мозга. Зона 9 является общетонизирующей, находится на тыле кисти в промежутке между первым и вторым пальцами руки, ближе ко второму. Точки зоны 9 симметричные, массируют поочередно справа и слева, положив руку на стол. При воздействии на эту зону нормализуются многие функции организма.

Точечный массаж проводится не реже двух раз в день – утром и вечером перед сном и обязательно – после контакта с больным ОРЗ. А во время простудного заболевания количество сеансов рекомендуется увеличить до 3-4 раз в день. Осо-

бенно полезно выполнять предлагаемые процедуры перед сном. Кстати, предлагаемый самомассаж ускоряет и обычное закаливание солнцем, воздухом и водой.

Самомассаж начинайте с первой зоны, затем последовательно массируйте остальные участки в соответствии с нумерацией. Давление производится подушечкой большого или среднего пальца. Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке. Кончиками указательного или среднего пальца слегка нажимайте на зону и делайте вращательные движения, постепенно увеличивая интенсивность воздействия, сначала по часовой стрелке, а затем – против. По 9 движений в каждую сторону в течение примерно 3-4 секунд.

Обратите внимание: точка массажа очень часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем. Надавливание не должно быть резким и грубым и не должно вызывать сильных болей, а тем более – оставлять синяки. Это может быть легкое касание или безостановочное легкое надавливание, при котором на коже под пальцем в области точки образуется не очень заметная ямка. Движение пальца можно проводить в ускоряющем или замедляющем темпе. При этом, чем сильнее воздействие, тем короче оно должно быть по времени. Процедуру следует выполнять теплыми чистыми руками, движения пальцев при этом должны быть мягкими, энергичными.

РЕЦЕПТЫ? НА ЗДОРОВЬЕ

Стимулируют иммунитет календула, подорожник, шиповник, чистотел. Для этого 1 ч. ложку одного из этих растений заварить в 1 стакане кипятка. Настоять и пить по трети стакана 3 раза в день.

Способствует укреплению защитных сил организма содовая (или с применением отваров ромашки и чистотела) клизма. Такую клизму проводят не реже 1 раза в месяц.

Иммуностимулирующую настойку, рекомендуемую также при доброкачественных опухолях, готовят из травы чистотела. Берут 1 ст. ложку с верхом сухого измельченного

сырья, заливают 1 стаканом водки. Настаивают в теплом месте две недели, процеживают. Принимают натощак на полстакана холодной кипяченой воды по схеме: 1-й день – 1 капля, 2-й день – 2 капли, 3-й день – 3 капли и т.д. до 15 капель. На этом этапе идет привыкание организма к препарату. Если на 4-7-й капле почувствуете недомогание, как при гриппе, это означает, что иммунная система у вас ослаблена. В этом случае, не увеличивая количества капель, продолжаете принимать препарат 2-3 дня, а когда самочувствие нормализуется, число капель увеличивается до 15. С 16-го дня такое количество капель (15) принимается в течение месяца. Затем каждый день их количество по одной капле уменьшается. В это время организм постепенно отвыкает от лекарства. Таким образом, на лечение потребуется 60 дней. При необходимости курс можно повторить через 2 месяца после окончания первого. Листья, цветы и стебли чистотела собирают в начале мая, когда растение находится в стадии бутонизации.

Для повышения иммунитета также рекомендуем:

Принимать во время еды мед по 20-30 г 3 раза в день.

Готовить спиртовую настойку из ягод и семян китайского лимонника на 95-процентном спирте. Принимают ее по 20-30 капель за 15-20 минут до еды 2-3 раза в день. Как стимулирующее и тонизирующее средство настойку применяют при умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения.

Целебный настой из ягод лимонника китайского: 15 г ягод необходимо растолочь в ступке, залить 30 мл крутого кипятка, выдержать на слабом огне (не доводя до кипения) в течение 15 минут. Настоять в течение 1-2 часов, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Но только до 18 часов, ибо в противном случае может нарушиться сон.

Напиток из ягод боярышника. В 10-литровый стеклянный баллон наполовину засыпают ягоды боярышника, заливают кипяченой водой, добавляют 1,5 кг сахара-песка и ставят в темное место, накрыв марлей. Через 2 месяца напиток процеживают и пьют по половине стакана 3-4 раза в день.

ПОЧЕМУ УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Наверное, нет такого человека, который бы не жаловался на плохой сон. Бессонница выбивает из колеи, снижает работоспособность, портит настроение – в общем, делает жизнь невыносимой. И с возрастом проблемы только усугубляются. Что же делать, если не спится, как победить бессонницу? На эти и другие вопросы отвечает профессор, доктор медицинских наук, невролог Алиса Юрьевна ГАДАСИНА.

– Профессор, время от времени на страницах различных изданий появляются сенсационные сообщения о людях, которые без ущерба для здоровья бодрствуют неделями, месяцами, годами... Действительно существует такой феномен природы?

– За долгие годы исследований и лечебной практики я сталкивалась со многими интересными и загадочными явлениями сна. Но ни разу не наблюдала пациента, который мог бы бодрствовать длительное время. Это не значит, что мне не встречались люди, говорившие, будто они лишены способности спать. У некоторых подобных пациентов мы проводили сложную полиграфическую запись ночного покоя, и оказалось, что, вопреки их утверждениям, они спят не менее 5-6 часов в сутки!

Как же объяснить такое противоречие? Оно вызвано особым состоянием этих людей, которое мы называем агнозией (нарушением восприятия). Конечно, нормальный сон у таких пациентов изменен, и они имеют основания для жалоб.

Вообще же человек не может существовать без сна. Еще в Древнем Китае была изобретена пытка лишением сна. Да и спецслужбы всего мира применяли этот способ, чтобы получить от человека необходимую информацию. Через несколько суток насильственного лишения сна у человека наступают глубокие изменения психики. И переносится такое истязание гораздо тяжелее, чем длительное голодание и жажда.

– Обывательское представление: сон нужен для отдыха. Но отдыхать ведь можно, просто расслабившись в уютном кресле или лежа на диване. Как заманчиво было бы провести треть жизни, которую мы отдаем сну, в активной деятельности...

– Вы правы в том смысле, что отдыхать можно и без сна, расслабив мышцы и отрешившись от забот. Но сон приносит не только отдых, его значение для организма гораздо весомее.

Наш сон совмещает две главные функции. Первая – накопление энергии. Эта так называемая анаболическая функция обеспечивает выделение гормонов, необходимых для жизненно важных процессов. Например, во время сна выделяются гормоны роста, накапливается физическая энергия.

Вторая важнейшая функция сна – информационная, психологическая. Человеку необходимо на время отключиться от внешнего мира, прервать поток информации в мозг, переработать и запечатлеть в памяти часть ее. Естественно, что во сне продолжаются многие психические процессы и, в частности, возникают сновидения. В это время человек общается со своим подсознанием, окунается в бессознательную сферу и решает множество психологических проблем.

Именно поэтому говорят, что утро вечера мудренее. Нередко вы ложитесь спать в дурном настроении, не зная, как разрешить сложную житейскую ситуацию или умственную задачу. А утром чувствуете, что выход найден. И именно во сне.

Эту функцию психологической защиты открыл еще Зигмунд Фрейд. Он назвал изучение сновидений «королевской дорогой в подсознание». Это свойство мозга очень ценно: оно позволяет человеку и во время сна работать не менее интенсивно, чем при бодрствовании. И потому, скажем, гроссмейстер находит во сне парадоксальный ход для спасения шахматной партии, физик – решение проблемы, а поэт – нужную рифму.

– Известно, что ученые всего мира с тревогой говорят о дефиците сна. И мы в России сегодня гораздо больше времени отдаем работе, нежели отдыху...

– Так мы платим за издержки научно-технической революции. А ведь смена сна и бодрствования заложена в самой природе. Наши далекие предки охотились, ловили рыбу, собирали плоды днем, а в темное время суток спали. Технический прогресс дал электричество, быстрые средства передвижения, изменил ритм жизни. Радио и телевидение работают всю ночь, на улицах городов светят электрические фонари, и нет необходимости погружаться в сон с наступлением ночи.

В результате многие стали ломать свои привычные биологические ритмы. Одни (этих людей называют «совами») продуктивнее работают во второй половине дня, а наибольшей производительности достигают поздним вечером. Люди другого типа – «жаворонки» – обладают наивысшей производительностью утром.

Если биологический ритм человека совпадает с часами бодрствования, то это нормально – вреда ему не нанесет. А если он трудится в диссонансе со своим ритмом, это может кончиться расстройством сна, серьезными функциональными заболеваниями. Причем даже в юном возрасте, ибо ночная жизнь городов – клубы, казино, дискотеки – привлекает молодых людей, лишая их нормального сна.

– Из практики лечебных учреждений известно, что люди с заболеваниями, скажем, сердечно-сосудистой системы нередко умирают именно во сне. Чем это объяснить?

– Действительно, проблема внезапной смерти во время сна является частью одного из разделов сомнологии, который мы разрабатываем. Во время сна у человека случаются инфаркты, инсульты, эпилептические припадки, приступы бронхиальной астмы, боли в животе... Эти обострения болезней вызываются различными причинами, но отнюдь не самим сном. Нам же важно выяснить: можно ли предупредить проявления болезни в период сна? Какие лекарства при вечернем приеме могут защитить больных? Именно над решением этих вопросов мы сейчас и работаем.

– Кстати, о лекарствах. Как вы относитесь к снотворным, без которых некоторые уже и не могут уснуть, ежевечерне заглатывая их все больше и больше?

– Снотворные таблетки – это благо для человека и в какой-то мере несчастье. Благо, потому что они позволяют ему провести спокойно ночь и почувствовать облегчение. А несчастье в том, что люди привыкают к действию таблеток и уже не могут без них обходиться. К тому же приходится увеличивать дозу, чтобы добиться желанного эффекта. Но, как известно, абсолютно безвредных лекарств не бывает.

Однако драматизировать ситуацию не стоит. Я много лет наблюдала пациентов, особенно пожилого возраста, которые без всяких вредных последствий употребляли снотворные препараты. Современные эффективные лекарства не разрушают структуру сна.

Конечно, в идеале проблему нужно решать так. Если пациент обращается к врачу с жалобами на плохой сон, желательно назначать ему снотворные препараты на срок 10-14 дней. За это время внимательный врач может попытаться выяснить причину, которая вызвала нарушение сна. Я уже говорила, что чаще всего это реакция на эмоциональный стресс, повышенное чувство тревоги, болевой синдром и т.д. Нарушения сна никогда не являются первичными: они следствие каких-то отклонений в здоровье. Вот и надо выяснить причину этих расстройств, попытаться устранить

их – тогда сон нормализуется. К сожалению, в России мало сомнологов, а обычный врач чаще всего выпишет рецепт на таблетки, что не решает проблему радикально. К тому же важно для каждого пациента индивидуально подбирать препарат: одному нужно лекарство длительного действия, другому – краткосрочного. А кому-то прекрасно помогут настои и отвары трав.

– Вы упомянули о пожилых пациентах, которых наблюдали. Существуют ли какие-то возрастные особенности сна?

– Прежде всего, пожилые люди чаще страдают нарушениями сна. Это и связано с возрастными изменениями. У пожилого человека увеличивается число психологических проблем: прекращение работы, потеря друзей, сужение круга интересов, затухание важных биологических процессов. Все это делает жизнь сложной и трудной. В результате и возникают нарушения сна. К тому же с возрастом, несомненно, накапливается число болезней.

– Есть ли какие-либо способы помочь старикам?

– Во-первых, это профилактика и лечение тех болезней, которыми страдает пожилой человек. Во-вторых, хорошему самочувствию, спокойному сну способствуют активный образ жизни, увлечение интересным и доступным занятием. И, конечно, чувство причастности к жизни общества, стремление ощущать себя его полноценным гражданином. Это далеко не всем и не всегда удается, но стремиться к такой цели необходимо.

– Что вы можете посоветовать совсем другой категории людей – молодым, энергичным, часто меняющим города и страны, часовые пояса?

– К сожалению, ничего. Людям деловым и активным, много работающим действительно часто приходится страдать от нарушения сна при поездках, а особенно – перелетах на дальние расстояния. В этом случае механизм биологического ритма человека подвергается серьезному испытанию, ибо приходится менять день на ночь или наоборот. Одни справляются с этим достаточно легко. Другие, в силу индивидуальных особенностей организма, плохо пе-

реносят подобные перемены. Однако медицина в этом случае бессильна. Поможет отдых, иногда – успокаивающее лекарство.

Но так или иначе, длительные, особенно частые перелеты – это очень серьезное испытание аппарата, обеспечивающего возникновение сна и бодрствования, их правильного чередования. Развитие техники не остановишь, и нам придется пока смириться с этим неудобством, ибо контакты будут увеличиваться, а транспорт развиваться. А там, глядишь, и наука найдет способ решить проблему.

– В последнее время заметно обострился интерес к толкованию сновидений, многие люди верят в вещие сны. Вот какую историю поведала в письме наша читательница. Ее подруга, стюардесса, несколько раз видела во сне гибель самолета, на котором она летает. Она рассказала автору письма об этих снах и сказала, что летит в последний рейс, потом уходит с работы. Но в этом рейсе девушка погибла. Существуют ли вещие сны?

– Суждение о вещих снах лучше проиллюстрировать таким конкретным примером. Недавно одна газета опубликовала выдержки из нескольких сонников с толкованием разных снов. Журналисты попросили меня прокомментировать их. Увы, комментировать было просто нечего! Одни и те же события, увиденные во сне, в каждом соннике толковались по-разному. То есть одному и тому же явлению придаются совершенно различные значения.

А ваш пример со стюардессой говорит о том, что она, как и всякий нормальный человек, очевидно, не могла не думать об опасности полета. Так называемый вещий сон я рассматриваю как отражение реальной жизни человека, а совпадение в будущем – как проявление статистической закономерности. Учтите еще один факт: даже если из тысячи сновидений 999 не совпадут с реальностью, а только одно в чем-то совпадет, оно-то и станет предметом обсуждений и публикаций!

– Несмотря на множество существующих рецептов борьбы с бессонницей, хотелось бы услышать ваше мнение об этом явлении.

– Термин «бессонница» мы отрицаем, а говорим, что есть нарушения сна. Но они не являются самостоятельным заболеванием. Их главная причина – психическое неблагополучие в эмоциональной сфере. Враги нашего сна – тревога и депрессия. Нарушают сон и различные болезни внутренних органов, боль, необходимость у мужчин с патологией предстательной железы ходить ночью в туалет и т.д. И проблема не в том, чтобы найти волшебное снотворное средство, хотя появились замечательные лекарства. Задача врача заключается в том, чтобы найти причину нарушений сна и устранить ее.

Для полноценного сна каждый человек должен выработать его ритуал. Одному перед сном надо хорошо поесть, другому – устать физически, третьему – включить магнитофон с записью шума дождя, кому-то прогуляться, а кому-то, особенно женщинам, помогают привычные каждодневные приготовления ко сну: снятие косметики, душ, наложение крема ...

Стремитесь сохранять хорошую физическую форму и эмоциональное равновесие. Если даже чем-то больны и нарушен сон – не делайте из этого трагедию. Механизмы нашего мозга таковы, что они рано или поздно все равно приведут сон в порядок.

Беседу вела Людмила КАТИНА.

«ПР»: От бессонницы в любом, особенно пожилом, возрасте хорошо использовать следующие народные средства.

• *Укроп, семена. 50 г семян варят 15-20 минут на малом огне в 0,5 л вина – кагора или портвейна. Настоять, укутав, 1 час, процедить, отжать. Принимать по 50-60 г на ночь. Безвредно, обеспечивает хороший сон.*

• *Конопля, семя. 2 ст. ложки семян мелко растолочь, просеять. Залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30-40 минут. Пить теплым в два приема вечером. Сначала выпить полстакана за 2 часа до сна. Потом, через*

час, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым. Принимать 2 недели.

• Хмель. 2 ч. ложки шишек хмеля на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить стакан на ночь.

1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовые части водки или 50-градусного спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать. Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. ложку воды 2 раза в день: первый прием — до еды, второй раз пить на ночь.

• Лавандовое масло. Перед сном смазать маслом виски. 3-5 капель лаванды на кусок сахара принять (сосать) перед сном. Обеспечивает хороший сон.

• Мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

• Настой семян кувшинки белоснежной или кубышки желтой. 60 г сушеных зрелых семян растирают в порошок и заваривают в 0,5 л кипятка. Настаивают 20 минут. Настой выпивают за день в два приема. Курс лечения — до улучшения сна.

• Траву вереска обыкновенного и цветущие верхушки полыни обыкновенной смешать в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать за 1,5 часа до сна.

• Цветки и плоды боярышника кроваво-красного. Возьмите 40 г цветков, залейте 200 мл кипятка, принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Или: 20 г зрелых плодов залить 200 мл кипятка. Пить как чай.

• Настой из верхушек полыни обыкновенной. 5 г верхушек залейте 200 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

• Возьмите плотную ткань и сшейте небольшой мешочек. Туго набейте его разнотравьем: зверобоем, душицей, мятой, шишками хмеля, чабрецом. Подкладывайте на ночь под подушку. Вдыхание ароматов стимулирует быстрое засыпание и хороший сон. Днем держите мешочек в целлофановом пакете — так вы увеличите срок действия трав.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ – ТРАВА ЗОЛОТАЯ

Синюха голубая – народные названия маточник, двусил, одолень-трава – одно из любимейших мною растений. И за внешний вид, и за целебные свойства, причем настолько выраженные, что многие признанные растения-целители просто меркнут рядом с ней.

Цветки синюхи, их запах многих (в том числе и меня) приводят в умиление, а потому растение охотно культивируют на участках.

Синюха голубая – Polemonium coeruleum L. – многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем. Листья очередные, непарноперистые, с многочисленными продолговато-яйцевидными заостренными листочками. Цветки мелкие, чаще ярко-синие, душистые с ширококолокольчатым пятилопастным венчиком.

Но главная сила синюхи сокрыта в земле. Корни у растения развиты плохо, зато корневища настолько мощные, что после выкапывания и отмывания подземной части растения от земли они выглядят, словно большая мочалка.

В диком виде синюха встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири. Растет одиночно или группами по лесным опушкам и полянам, поскольку растение любит свет. В Новосибирской области близ райцентра Тугучина мне встречались большие массивы цветущей синюхи.

Растение содержит различные сапонины, органические кислоты, эфирные масла и не изученные еще вещества, ин-

тенсивно действующие на нервную систему. В лечебных целях используются стебли, листья, цветки, но чаще всего – корни и корневища. Траву собирают во время цветения в июне-июле, а корни – осенью.

Прежде всего следует обратить внимание на сильно выраженное успокаивающее действие растения. В этом оно превосходит даже популярную валериану, причем аж в 8-10 раз. Водный настой травы, а также настой корней и корневищ давно используют и в народной, и в официальной медицине, применяя как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, туберкулезе легких и как успокаивающее средство при бессоннице, различных нервных и психических заболеваниях.

В народе давно заметили удачное взаимодействие синюхи голубой и сушеницы топяной при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Оно нашло применение и в официальной практической медицине. Тактика лечения, например, трудно заживающей язвы желудка выглядит так. Готовят настой травы сушеницы топяной. Для этого 1 ст. ложку сырья заваривают 1 стаканом кипятка, кипя-

тят на слабом огне 10 минут, настаивают 20 минут и принимают от 2 ст. ложек до 50 мл утром и вечером до еды, а после еды, спустя 15-20 минут, выпивают 2 ст. ложки отвара корней с корневищами синюхи. Для его приготовления заваривают 1 ст. ложку сырья в 1 стакане кипятка, кипятят на слабом огне 30 минут, еще 10 минут настаивают, затем фильтруют. Этот способ особенно эффективен не только для больных язвенной болезнью, но и для людей, страдающих бессонницей и повышенной нервной возбудимостью. Интересно, что в этом случае снижается повышенная (если она есть) кислотность желудочного сока. У больных язвой прекращаются боли. Исчезает кровь в испражнениях. Раздельное применение синюхи голубой или сушеницы топяной не дает таких хороших результатов.

При использовании синюхи голубой следует учитывать ее способность повышать свертываемость крови. Это свойство является важным фактором при фитотерапии желудочных заболеваний, а также при расстройстве органов дыхания с явлениями кровотечения. У больных туберкулезом легких в период приема отваров синюхи не отмечалось кровохаркания, хотя до применения отваров этот симптом наблюдался отчетливо.

При терапевтическом изучении корней синюхи как отхаркивающего средства установлено, что растение не только не уступает по этому показателю импортной сенеге, но и заметно превосходит ее.

Синюха обладает еще одним замечательным свойством – низким уровнем токсичности, что позволяет использовать ее в течение продолжительного времени. И еще один существенный момент. Замечено, что отхаркивающее воздействие синюха оказывает постепенно, оно становится явным только после 2-3 дней приема. Но зато затем наблюдается уменьшение катарального состояния в легких и бронхах, смягчается кашель и значительно уменьшается боль.

Отвар корневищ готовят так. Берут 3 ст. ложки корней и корневищ, заливают 0,5 л кипятка, 30 минут кипятят на слабом огне, охлаждают в течение 10-15 минут, фильтруют. Принимают, как правило, по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день через 40 минут после еды.

Настой корневищ: 2 ст. ложки измельченных корней с корневищами заварить 0,5 л кипятка, на слабом огне прокипятить 10 минут, настоять 20 минут, профильтровать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Этот настой можно давать детям как отхаркивающее средство и для снижения количества мокроты в бронхах.

В психиатрической практике настой синюхи дают возбужденным больным по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после приема пищи в течение 2 недель. Настой готовят из расчета 6 г сухих корневищ (1 ст. ложка) на 200 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Дозы приема настоя подбирают индивидуально.

Используется синюха и наружно, но уже надземная часть ее, то есть стебли, листья и цветки. Отвар травы синюхи используют, например, для ванночек ослабленным детям с психическими расстройствами. Эффективен настой травы в качестве компрессов при ушибах.

Настой травы для использования наружно: 3 ст. ложки травы синюхи заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить.

По моим рекомендациям в детском пульмонологичсском центре для лечения бронхитов с повышенной секрецией бронхов (слизи) использовали синюху голубую в сочетании с корнями солодки голой. Как известно, корень солодки также обладает отхаркивающим свойством. И в этом случае действие этих двух растений не просто суммируется, но и взаимоусиливается (потенцируется).

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

КАША НА ЛОЖКИ – МОЛОДЕЦ НА НОЖКИ

Не попусту сложилась эта поговорка. Сколько поколений русских людей было вскормлено на кашах! Это, как известно, наряду со щами исконная пища наша. Выдающийся знаток и пропагандист русской кухни В.В. Похлебкин пишет в одной из своих книг: «Длительное время каша была и остается до сих пор любимым и распространенным блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. Вот почему в XII-XIV вв. слово «каша» было равнозначно слову «пир».

Каши в наше время ассоциируются у нас не с пирами, а со здоровым образом жизни и употребляются с удовольствием в пищу во всех уголках страны всеми – от мала до велика. Крупы, с точки зрения врачей, уникальные продукты, которые можно использовать при многих болезнях и для профилактики всякого рода заболеваний. Они снабжают организм углеводами (от 60% до 80%), растительными белками (7-12%), жирами (до 6%), минеральными веществами, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций. И вдобавок целый комплекс витаминов – РР, B_1, B_2 и других.

По-разному обрабатывая крупы, несложно добиться оптимального для пищеварительных органов режима – ведь можно приготовить каши и протертые, и жидкие, а для активации моторной функции кишечника – и рассыпчатые.

Многие читатели помнят, что гречка, например, в советские годы продавалась временами только как «дефицит» – диабетикам и ... негласно из-под прилавка. Сейчас ассорти-

мент круп на наших прилавках позволяет готовить каши на любой вкус.

Каши являются хорошим средством очищения организма от токсинов. И это не предположения, а научно доказанный факт. Любая крупа – это прежде всего клетчатка, адсорбент с множеством самых разных органических кислот, волокон-адсорбентов. Они-то и притягивают к себе, словно магнитом, тяжелые металлы, пестициды и прочий «мусор».

Все ли каши обладают таким свойством? Различные каши по-разному очищают наш организм от вредных загрязнений. Пестициды выводятся лучше всего кукурузной кашей, тяжелые металлы – овсянкой. Лучше выводят токсины овсянка, отмытый от крахмала рис, гречка, пшено. Пшено обладает уникальным свойством выводить из организма антибиотики, применяемые при инфекционных заболеваниях и, кроме того, значительное количество цинка делает его незаменимым при заболеваниях предстательной железы.

Диетологами разработана приведенная ниже очищающая крупяная диета:

1-й, 2-й, 3-й день – пшенная каша.

4-й, 5-й, 6-й день – овсяная каша (не геркулес).

7-й, 8-й, 9-й день – гречневая каша.

10-й, 11-й, 12-й день – перловая каша.

13-й, 14-й, 15-й день – рисовая каша (лучше бурый рис, в крайнем случае можно белый).

Крупы отвариваются без соли и сахара. Есть по потребности. В течение дня пить только кипяченую воду без ограничения.

Рис, овсянка, перловка образуют при разваривании белково-крахмальную слизь, которая хороша для слизистых супов, слабо возбуждающих желудочную секрецию. Особо рекомендуются эти супы при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, хронического панкреатита. Очень быстро разваривается и хорошо усваивается организмом манная крупа, содержащая к тому же минимальный процент клетчатки (0,2%).

Манная каша – непременная составная всякой диеты, особенно для выздоравливающих после операций на желуд-

ке и кишечнике и больных с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта.

Рис помогает в лечении многих недугов, в том числе почти всех желудочно-кишечных заболеваний, болезней желчного пузыря и печени. Неоценима его роль в терапии воспаления поджелудочной железы и даже инфаркта миокарда.

Кукурузные каши и запеканки благотворно воздействуют на кишечник, уменьшают брожение.

ОВСЯНАЯ КАША САМА СЕБЯ ХВАЛИТ

Эта русская пословица может претендовать, пожалуй, на то, чтобы считаться интернациональной. Различные овсяные каши – не только вкусная, питательная, но и целебная пища. И именно в силу этого кухня многих народов отводит им почетное место среди наиболее рекомендуемых и приоритетных блюд. Сошлемся на пример США, где овсянка, с легкой руки известного в стране профессора Д.У. Андерсона из Медицинского института в Кентукки, стала в XX веке чуть ли не национальным «блюдом № 1». Ну, а приверженность англичан к овсянке на завтрак общеизвестна.

Геркулес – пропаренные и сплющенные зерна овса и толокно (мука из овсяных зерен) отличаются от других крупяных культур высоким процентом (6,2) растительного жира, в них содержится много фосфора и магния.

Геркулесовая каша действительно способна прямо-таки творить чудеса. Она легко усваивается и дает большой запас энергии. Ее рекомендуют людям, занятым тяжелым физическим трудом. В России самым лучшим аргументом в пользу овсяной каши является то, что овес считался основным кормом для лошадей – главной рабочей скотины, да и в народе недаром говорят про беззаветного труженика: работает, как лошадь.

Геркулесовая каша очищает желудок, налаживает работу кишечника, легко усваивается, нормализует работу почек, благоприятна для печени и так далее... Регулярное употребление каши приводит весь организм в гармоничное состояние.

По своей природе овсянка как бы предназначена для тех, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, вирусным гепатитом.

БЛЮДО ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Просо считается самой древней зерновой культурой. Родина проса – Китай, там его выращивают уже более 5000 лет. Получаемое из проса пшено богато жирными кислотами, ферментами. Кроме того, в нем много калия, цинка, йода, натрия, магния, фосфора и брома.

Пшенная каша полезна для сердечников. При нарушении сердечной деятельности полезны продукты, содержащие калий. Ценным источником калия является, в частности, пшено.

Рецепт пшенной каши для сердечников. Пшено следует прокалить на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило своего цвета. Взять треть стакана прокаленного пшена и тщательно его промыть. Затем добавить две трети стакана воды и на медленном огне сварить кашу. Эту порцию следует съесть в течение суток. При желании можно чуть подсолить или подсластить.

Рассыпчатая пшенная каша полезна не только людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, но и атеросклерозом, сахарным диабетом и болезнями печени.

Считается, что пшенная каша – одно из средств, способных выводить из организма антибиотики. При воспалении поджелудочной железы рекомендуется курс лечения пшенной кашей – по тарелке в течение 20 дней.

Кстати, от нее не толстеют: просо не только не превращается в жир, но даже и выводит его из организма.

Вместе с тем не стоит увлекаться пшенкой при пониженной кислотности, склонности к запорам, болезням кровеносной системы и беременности. Сильному полу стоит также быть осторожным – в большом количестве пшено может приводить к ослаблению потенции.

Как лучше варить пшенную кашу? Пшено, перебрав, вымойте раз шесть-семь, под конец – в горячей воде, прежде

чем начать готовить из него что-либо. Почему это нужно? Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено. Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрытие (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки.

Варят пшено всегда в большой воде, в любом количестве, до полуготовности, не ожидая, чтобы зерно разварилось. Избыток воды все равно сливают. А затем доливают молока и варят до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

Особенно хороша пшенная каша, если молока взять побольше и разварить сильнее, а затем через час долить в еще теплую кашу простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь. Такая подкисленная пшенная каша чрезвычайно вкусна и не имеет навязчивого привкуса обычной пшенной каши. "Любит" пшенная каша также заправку салом пополам со сливочным маслом и луком. Полезна и вкусна пшенная каша с тыквой, с черносливом и грецкими орехами.

Пшенная каша помогает и при тяжелом затяжном насморке. Сшейте узенький мешочек из льняной ткани, заполните его теплой круто сваренной пшенной кашей. Положите мешочек на нос так, чтобы он прикрывал гайморовы пазухи. Держите, пока сохраняется тепло. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

ЯЧМЕНЬ ЖЕЛАЕТ ВАМ ДОЛГИХ ЛЕТ!

Древние греки утверждали, что ячмень обеспечивает долголетие и хорошее зрение. Авиценна считал, что этот злак – прекрасное очищающее средство. Ячмень был известен народам Закавказья и Гималаев еще в доисторические времена. И уже тогда люди обнаружили его полезные свойства. В старину на Руси ячмень успешно конкурировал с овсом.

Сейчас из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. Кстати, перловая каша была любимым кушаньем Петра I, а сам царь был, как известно, большого роста, да и силы немалой. По праздникам у царя подавали «коливо» – кашу, в которую перед варкой добавляли немного

распаренного мака. Причем готовили перловку царю особо, начисто отвергая народную поговорку: кашу, мол, и дурень сварит – была бы крупица и водица. У «дурня» терпения не хватит 12 часов вымачивать крупу, потом вываривать в молоке, потом – шесть часов! – томить на пару... Правда, по утверждению знатоков, овчинка выделки стоит: такое блюдо начисто снимет усталость, снабдит организм белками, нормализует пищеварение и кровообращение, заставит смотреть на жизнь с оптимизмом.

Современные диетологи советуют почаще есть ячневые каши и супы людям с избыточным весом.

Перловая крупа особенно хороша для приготовления рассыпчатых каш, супов, в том числе слизистых. Кашу из нее надо есть горячей, так как при остывании она хуже переваривается, да и вкус теряет. А ячневую кашу варят как рассыпчатую, так и жидкую. Блюда из этих круп рекомендуются при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.

Отвар ячменной и перловой круп обладает смягчающим, обволакивающим, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами.

В качестве лечебного средства отвар зерен ячменя применяют при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах. Полезен он при диабете, ослабленном зрении, заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей и геморрое, облегчает боли при артрите и ревматизме.

Ячмень и крупы из него широко применяют в народной медицине. Столовую ложку ячменя (ячневой крупы) залейте стаканом воды, настаивайте в течение 4-5 часов. Прокипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. Во время лечения откажитесь от употребления яичного белка.

При геморрое рекомендуется применение ячменного солода. Для его приготовления семена ячменя следует прорастить, поместив в теплую влажную среду. Когда они прорастут, их нужно высушить. Затем 2 ст. ложки измельченного сырья заливают литром кипятка. Настаивают 4 часа. Пьют по полстакана 4-6 раз в день, добавляя немного сахара по

вкусу. Ячменный солод также полезен при воспалении мочевого пузыря и пиелонефрите.

Для смягчения кашля пьют отвар ячневой или перловой крупы. 20 г заливают одним стаканом горячей воды. Настаивают 4-5 часов, кипятят 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке перед едой.

Для лечения диатеза подойдет ячменная ванна: 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба измельчите в кофемолке, залейте 10 л воды, кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Настаивайте в течение часа, процедите и вылейте в ванну.

РИСОВАЯ КАША – ПИЩА ИМПЕРАТОРОВ

Рис начали культивировать на территории современного Таиланда между 4000 и 3500 г. до н. э., потом он распространился в Китай. В Поднебесной существовали целые ритуалы высадки риса, в которых принимал участие сам император. Засеять злаком Европу не получилось. Ведь его выращивают, заливая водой, а где застоявшаяся вода, там комары – разносчики малярии. В Италии, Франции, Испании издавались даже специальные законы, запрещавшие сеять рис. В Россию рис завезли через Архангельский порт иноземные купцы при Иване Грозном. Но почти до конца XVIII века он был доступен только очень богатым людям. Более широким распространением этой культуры Россия обязана Петру I, при котором рис начали выращивать близ Астрахани. Сегодня на территории Российской Федерации рис возделывают в Приморском, Ставропольском и Краснодарском краях.

В рисе, как и в манке, мало клетчатки (0,4%). И потому щадящими для желудка блюдами считаются слизистый рисовый суп и протертая рисовая каша. Злак этот хорош и в сочетании с мясом, молоком, овощами и фруктами. Чего только не готовят из риса! Рассыпчатую кашу, плов с мясом и изюмом, пудинг, запеканку, котлеты...

Бытует мнение, что рис предрасполагает к полноте, и многие из-за этого боятся включать его в меню. Напрасно! Углеводы в рисе представлены в основном крахмалом, и «толстит»

он куда меньше, чем торты, варенья, конфеты, содержащие сахар.

Известно, что рис хорошо впитывает соль, и с его помощью можно спасти пересоленный бульон, если опустить в него горсть крупы в мешочке из марли и прокипятить. Видимо, исходя из этого, многие полагают, что потребление в большом количестве риса избавит их от болезней суставов, связанных с отложениями солей. Но они ошибаются: существенного влияния на выведение солей из организма человека рис не оказывает, если не соблюдать в полной мере диету. А именно: исключить из рациона все жирное и острое, что мешает рису выводить из организма соли и шлаки.

Среди круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала (77,3%) и биологической ценности белка. К тому же в нем есть богатый набор витаминов и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия.

Рисовая каша очень полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При расстройстве желудка и энтероколите хороший эффект дает слизистый рисовый отвар: 1 стакан риса на 7 стаканов воды. Принимайте эту «микстуру» по 1/3 стакана каждые 2 часа.

В народной медицине такой отвар с добавлением мяты (1 ст. ложка) и репчатого лука (1 головка) применяется и как потогонное, антитоксическое и жаропонижающее средство для лечения ангины, гриппа и пневмонии.

Смесь рисового, бобового и соевого отваров полезна при бронхите и бронхиальной астме.

Самый полезный рис – бурый. Если его нет, добавьте к белому рису пшеничные отруби (на 1 стакан риса – 1/3 стакана подсушенных и перемолотых в кофемолке отрубей). Японцы утверждают, что съеденные за завтраком 1-2 столовые ложки сырого риса или муки из него изгоняют из кишечника все болезни.

Тибетские ламы проводят чистку своего организма по-другому. Возьмите столько ложек круглого риса, сколько вам лет, тщательно помойте, залейте холодной кипяченой водой и закройте крышкой. Храните в холодильнике. Утром воду

слейте. Съешьте натощак (желательно до 7.30 утра) 1 ст. ложку сваренного без соли зерна. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой.

Противопоказаны рисовые супы, плов и пудинги людям, страдающим коликами, ожирением, диабетом и запорами.

ГРЕЧКА: ЧЕМ БОГАТА, ТЕМ И РАДУЕТ

Гречневая крупа – одна из самых полезных. Ее почитают за особые питательные свойства и энергонасыщенность. В народе так говорили: «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью – он является отличной заменой мясу. Все это – благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию железа, кобальта, калия, фосфора, йода, меди, цинка, бора и других микроэлементов. По содержанию жира из всех круп, употребляемых в пищу, гречневая уступает только овсяной и пшену, а по содержанию белка превышает все зерновые и уступает только бобовым.

Гречка очень богата витаминами группы В, РР, Р (рутин), причем в лучшем, более сбалансированном соотношении, чем в других зерновых. По количеству углеводов, белков и жиров она особо не выделяется из общего ряда, однако по аминокислотному составу белков выглядит предпочтительнее, а из-за насыщенности ее лецитином к кашам из гречки обращаются при лечении больной печени. Рекомендуются они и страдающим сахарным диабетом, тогда как блюда и гарниры из любых других круп разрешаются им в ограниченном количестве и только по рекомендации лечащего врача.

В состав гречневой крупы входят и органические кислоты – лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная. Богата гречка липотропными (облегчающими усвоение жиров) веществами, которые защищают клетки печени от жирового перерождения, поэтому гречка особенно показана при сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, патологии гепатобилиарной системы, атеросклерозе. Много в гречихе

фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням). Кроме того, гречка богата железом и полезна при анемии.

Не ленитесь, порадуйте своих родных в выходные гурьевской кашей, гречневой пуховой кашей, пшенной кашей с творогом, манной кашей на клюквенном соке. Фантазируйте, фантазия в кулинарии поощряется.

ПРОРОСШИЕ ЗЛАКИ И КАШИ ИЗ НИХ

Проращивают обычно пшеницу, бобы, горох, просо, кукурузу.

Длительная экспериментальная работа полностью подтвердила эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы, ее способность восстанавливать жизненно важные функции, активизировать обмен веществ и стимулировать нервную систему.

Попутно с улучшением общего состояния у пациентов восстанавливались цвет волос, густота волосяного покрова, улучшалась острота зрения, укреплялись зубы. Уменьшалась восприимчивость к простудным заболеваниям. Для лечения проросшими зерновыми ростками используются каши. Проросшая пшеница может употребляться также в натуральном, сыром виде.

Приготовление ростков. За 24 часа до приготовления съедобного блюда зерно пшеницы из расчета 50-100 г на человека тщательно промывается несколько раз, при этом все примеси всплывают и сливаются. Сливая воду в последний раз, следует оставить ее в сосуде в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его доверху. Сосуд в таком состоянии ставится в теплое место, покрывается не очень плотно бумажной салфеткой. Через 24 часа проросшая пшеница еще раз промывается в проточной воде и пропускается через мясорубку. Затем сразу же заливается горячим молоком или кипятком (1:1). В полученную кашу добавляют по вкусу мед, сливочное масло. Кипятить кашу недопустимо, ее надо охладить в кастрюле с открытой

крышкой и сразу же употреблять в пищу. Сосуд для приготовления каши должен быть эмалированным, керамическим или стеклянным. Приготавливается пшеница один раз утром и сразу же идет в пищу.

При лечении проросшими зерновыми отростками необходимо сократить потребление хлеба и мучных изделий.

Если за один прием употреблена не вся пшеница (проросшая), ее можно сохранить в холодильнике, но не более 2-3 дней. Она должна быть накрыта салфеткой и достаточно увлажнена.

Ну и в заключение разговора о кашах нелишне напомнить о пользе отрубей, которые часто рекомендуется добавлять в каши. Пшеничные и ржаные отруби содержат высокий процент витаминов группы В. Особо значимо присутствие в них растительных волокон (клетчатки), незаменимых в профилактике и лечении заболеваний, связанных с недостаточностью двигательной активности (перистальтики) кишечника. Отруби можно добавлять в каши, готовить на них настои, которыми лечат язвенные болезни, гастриты, некоторые формы колитов, геморрой, гипертонию и другие заболевания. Целебное воздействие отрубей на больной организм необыкновенно высокое.

Давайте не будем забывать о кашах. Включайте почаще их в рацион своего питания. И тогда не придется спасать организм лекарствами.

ВНИМАНИЮ ГУРМАНОВ!

Гурьевская каша. Эта манная каша, правда, приготовленная особым образом (на подслащенном молоке с добавлением сливочных пенок, грецких орехов, изюма и других сухофруктов), прочно вошла в «Золотую книгу рецептов» под названием «гурьевская», превратив самую простую обычную манную кашу в истинный шедевр кулинарного искусства.

Своим названием она обязана министру финансов и члену Государственного Совета графу Дмитрию Александровичу Гурьеву. Однажды в начале XIX века графа Гурьева пригласил обедать к себе в имение отставной майор Оренбург-

ского драгунского полка Юрисовский. На десерт была подана очень красиво оформленная и вкусная каша. Попробовав ее, граф был настолько удивлен и растроган, что велел позвать повара в столовую и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр еще никогда не ел, хотя и слыл большим гурманом. Завязался торг, и вскоре граф купил у майора крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина с семьей.

Кого только не угощал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение! Постепенно эту кашу научились готовить во многих домах московской знати, а поваренные книги сделали ее известной далеко за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного изобретателя – повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

Рецепт из «Золотой книги рецептов» В.В. Похлебкина. Для приготовления блюда потребуется: сливки или молоко – 1,15 л, манная крупа – 1/2 стакана, орехи (фундук, кедровые, грецкие) – 500 г, горький миндаль – 10 шт., миндальная эссенция – 4-5 капель, сахар – 1/2 стакана, варенье (клубничное, земляничное, вишневое без косточек) – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ст. ложки, кардамон – 1 стручок, молотая лимонная цедра – 3-4 ч. ложки или корица – 2 ч. ложки, молотый бадьян – по вкусу.

Орехи, очищенные от скорлупы, залить кипятком на 2-3 минуты, очистить их от тонкой кожицы, подсушить и истолочь в ступке, подливая по 2 ч. ложки теплой воды к каждой полной столовой ложке орехов. Сложить в отдельную чашку.

Для гурьевской каши готовят молочные пенки. Молоко вылить в плоскую посуду (чугунную или эмалированную сковороду), поставить в нагретую духовку и снимать образующиеся крепкие пенки, когда они начнут румяниться, складывая их в отдельную посуду. Собрать 12-15 пенок.

На оставшемся молоке или сливках сварить густую хорошо разваренную манную кашу, всыпать в нее толченые орехи, сахар, масло, растертые пряности, перемешать.

В огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник налить немного под-

готовленной манной каши слоем 0,5-1 см, закрыть его пенкой, вновь налить слой каши потоньше, вновь переслоить пенкой и т.д. В предпоследний слой добавить немного варенья и бадьян. Поставить на 10 минут в предварительно хорошо нагретую духовку, но со слабым огнем. Затем вынуть, залить сверху оставшимся вареньем и толчеными орехами, подать в той посуде, в которой готовили кашу. Гурьевская каша – блюдо очень сытное.

Упрощенный рецепт из современной кулинарной книги. Продукты: 100 г манной крупы, 500 мл молока, 50 г измельченных грецких орехов, 100 г сахарного песка, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 10 абрикосов, ванилин.

Вскипятить молоко, немного посолить, постепенно всыпать манку и сварить вязкую кашу. Немного ее охладить и добавить растертые с сахаром желтки, взбитые белки, ванилин и обжаренные на сливочном масле грецкие орехи. Все тщательно перемешать. Налить в мелкую широкую кастрюлю сливки и поставить в духовку, разогретую до температуры 150 градусов, для образования пенок. По мере образования пенок снимать их и выкладывать на блюдо.

В смазанную маслом сковороду положить большую часть каши. Затем выложить слой порезанных и освобожденных от косточек абрикосов, затем – слой пенок, далее чередовать слои в зависимости от количества снятых пенок, последний слой – каша. Поместить кашу в духовку и запекать до образования золотистой корочки при 180 градусах. Готовое блюдо посыпать сверху грецкими измельченными орехами.

К каше готовят соус: абрикосы протереть, смешать с сахаром, добавить воду и варить до загустения. При подаче соуса в холодном виде можно добавить в него ореховый ликер.

Еще один вариант. На 4 порции гурьевской каши взять 1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 2 стакана сливок, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 50 г орехов, 250 г сухофруктов, ванилин, соль по вкусу. Приготовление по образцу, приведенному выше.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

ПЧЕЛЫ – ЛУЧШИЕ ВРАЧИ

Из всех моих друзей-пчеловодов особняком у меня Павел Павлович ФОРИС из Шушенского Красноярского края. Знаток пчел от Бога. Виртуоз целительских рецептов. Для меня, если так выразиться, он и «земский врач». По любому вопросу касаемо здоровья я консультируюсь с ним. И не важно, что Шушенское – за тридевять земель от Москвы. Есть телефон, письма идут в один конец с неделю. Заказал снадобье – и вот она, желанная посылочка.

У меня «лакмусовая бумажечка»: если человек называет себя целителем, я всегда смотрю: а сам-то он здоров? Форис, а ему стукнуло уже 74 года, по клиникам не шастает. Лишь единожды в год наведывается в райбольницу – подтвердить право на вождение «УАЗа». В справке неизменно одно слово: «Здоров».

Но те же врачи той же больницы помнят время, когда пухла медкарта Павла Павловича. Даже поговаривали: «Сошел мужик с колеи». Хронический гастрит, язва желудка, сердечная недостаточность вам о чем-нибудь говорят? Они уж если взялись за тебя, то могут отрясти, как грушу.

Подсекла сперва здоровьице война. Вошел в нее 7-летним пацаном, а вышел... дистрофиком. Питались-то лебедой, снытью да корой лиственницы. А ведь работал, обслуживал косилку-лобогрейку. Но по-настоящему подкосила мужика травля властей. Почти три года терзало следствие. За что? Речь впереди.

Так вот сегодня Форис – как базальтовая скала! Крепок, монолитен, несокрушим. С ним сегодня и говорим о жизни, о пчелах и искусстве быть здоровым.

УЛЬИ В НАСЛЕДСТВО

– А пчелки-то – страсть для вас пуще свободы?

– Так ведь в крови у меня это бурление, в генах запечатано. Вы знаете, что на юге Красноярского края еще в первой половине прошлого столетия не было пчеловодства. Завозил сюда в 1937 году среднерусских пчел из Горно-Алтайска конной тягой мой отец. А к началу войны в колхозе «Колос Октября» насчитывалось уже 300 ульев, и каждый колхозник получал осенью на трудодни по ведру меда.

Отца мобилизовали на фронт от четырех малых детей (мне, старшему, было тогда 7 лет). Дела на колхозной пасеке приняла мать – Вера Степановна. Главу семьи так и не дождались. Отец заповедал: «Любите пчел. Берегите их, как зеницу ока!»

– С пчелами ясно. Это вы их (и они вас) по взаимности полюбили. Пасека, ульи, дымокур, янтарные соты с тягучим медом – какая экзотика! Но ведь, находясь в этом жужжащем благолепии, вы не только трудитесь, но и продлеваете свой век. Большинство пчеловодов – долгожители. Не так ли?

– Пасека для меня – лучший санаторий. Чего желать еще человеку? Свежий воздух, благоуханные ароматы трав, сельская идиллия. А мед – что за чудо! Нет вкусней и полезней продукта. Неземной нектар! Божья роса! Райское наслаждение! Неспроста ведь в древнеегипетской «Книге жизни Агор» сказано: «Натуральный пчелиный мед может продлевать жизнь человека до 500 лет».

– Но и поплатиться вы могли этой страстью...

– Еще как! А началось все, как ни странно, с самой затрапезной анонимки. Дескать, Форис – мироед, деньги лопатой огребает. Ох уж эти наследники Ильича. Все бы им в чужой карман заглядывать – сколько там гривенников бренчит. Но оборот-то дело приняло нешуточный.

«МОХНОНОГИЕ» В РАЗРАБОТКЕ

– В те времена, вы знаете, я работал в Красноярском крае собственным корреспондентом одной из центральных газет и слышал отзвуки этой истории. Готовился показательный суд – в назидание другим.

– И впрямь так. Вызвал меня первый секретарь райкома партии к себе – и сразу «быка за рога»:

– Эт-т-та что же получается, Пал Палыч? Спишь спокойно, за район не отвечаешь, а получаешь больше первого?

– Это вы получаете, – огрызнулся я, – а я зарабатываю.

И попал я «в разработку». Завели уголовное дело. Страшно сказать: «незаконный промысел» и «частное предпринимательство». Это сегодня смешно. А тогда... Шутка ли, на тебя обрушилась всей мощью карательная сила государства. А за что, собственно? За пчел. Под следствием был, в нарушение всяких законов, 32 месяца. «В 37-м, – говорил мне зло и мстительно председатель райисполкома, – тебя бы уже расстреляли».

Оправдать-то меня в конце концов оправдали, а здоровья не стало. Началось с хронического гастрита. Потом обострилась язва, а в завершение накатились сердечно-сосудистые болезни.

– Как пчеловод вы понимали, что надо делать?

– Это я понял поздней... После моего оправдания покатился по Шушенскому гнилой слушок: «Форис откупился». Потерял работу. И уже волей-неволей пришлось заниматься пасекой вплотную. Я быстро набрал силу. И будто отцовский опыт во мне заговорил. Создал собственную «систему пчеловождения Фориса П.П.», признанную сегодня всеми. Не зря ведь я трижды удостоен звания «Мастер меда Сибири» (есть такое отличие).

И СТАЛ ПЧЕЛОВОД ЦЕЛИТЕЛЕМ

– Читал я ваши заметки в «Сельской жизни» в пору уже ельцинского правления и отклики на них. География, знаете ли, впечатляла...

– Да, это был бум интереса к пчеловодству. Получал я сотни писем. Ко мне ехали туристы-пчеловоды из Германии, Англии, США, Болгарии. Тогда и познакомился я с законодателем апитерапии из Москвы профессором Алексеем Федоровичем Синяковым. По его рекомендации заочно обучался на целителя-апитерапевта, окончил учебу с отличием. Алексей Федорович тогда же подарил мне свою книгу «Боль-

шой медовый лечебник», только что вышедшую из печати. И теперь благодаря ему имею возможность назначать излечение любому от любой болезни, если этот человек хочет сам себя вылечить. Да, вот еще... Доктор Эндрю Вэйл из США преподал мне прекрасный курс исцеления людей от таких тяжких болезней, как эпилепсия и псориаз.

Все, чему научился, конечно, испытывал прежде всего на себе. Потом на жене Галине Ивановне – она самый терпеливый мой пациент. Затем пользовал родных, соседей по даче, знакомых по переписке. И настал момент, когда отовсюду посыпались благодарственные письма. Ура, пчелка! Ты лучше врачей знаешь, как врачевать недуги человеческие!

РЕЦЕПТ ОТ ЯЗВЫ

– Но вернемся к вашей язве желудка и сопутствующим ей болезням. Как вам удалось все это вылечить?

– Не то что удалось, а удалось наилучшим образом. Предыстория такова. После всех треволнений язва вообще распоясалась. Боль такая, хоть на стенку лезь. Я, конечно, первым делом в объятия родненькой медицины. Никаких продвижений. Ездил на курорты... Разные. Ну хоть бы чуточку полегчало! От язвы стали страдать и другие органы, вплоть до сердечной недостаточности.

И тут судьба мне подарила редкий случай – поехать в Литву на курорт Паланга. Лечащий врач Иозенас заглянул в мою карточку и воскликнул: «О-о, земляк!». «Какой же земляк? – подумал я. – Он литовец, а я – сибиряк». Разговорились. И оказалось, что лучшие свои годы Иозенас провел с ломом в руках под конвоем НКВД. У нас за рекой Шушенкой был в войну лагерь арестантов из Норильска. Выращивали близ Енисея на полях лук, капусту, свеклу, чеснок, морковь, укроп, другие овощи, засаливали их в деревянных бочках, грузили на баржи и сплавляли по Енисею в Норильск.

– Я был среди них, – сказал мне Иозенас. – На юг Красноярского края допускались те, у кого истекал срок.

– И за что же вас упекли в Сибирь? – спрашиваю доктора.

– За то, что в канун войны вылечил Гитлера от язвы желудка. А пришли советские войска и арестовали: как же, лечил врага человечества!

– У меня та же болезнь, и врачи готовятся оперировать. Может, вспомните тот рецепт?

– Чего вспоминать? Я его и по сию пору использую. Вылечил множество больных.

– И таким образом, Павел Павлович, появился ваш универсальный настой на меду «Эликсир жизни». Я его пью уже третий месяц и не могу нарадоваться. Разбегаются невесть куда мои хвори...

– Именно. Конечно, это не в чистом виде рецепт Иозенаса, я его обогатил некоторыми целебными компонентами. И что же вышло? Спустя какое-то время после Паланги я вновь иду к рентгенологу. Он долго всматривается в проявленную пленку, но язвенных признаков не обнаруживает. Был весьма удивлен: как вылечил? Еще более удивилась моя лечащая врач Вера Алексеевна Кужим: «Поздравляем вас, Пал Палыч! Нет у вас больше язвы. Нет!»

– Но вы же знаете, сколько у нас страдальцев по этой части. Не смогли бы поделиться с читателями «Предупреждения» волшебным рецептом?

– Отчего же не поделиться? С великой радостью. Есть терпение – записывайте.

РЕЦЕПТ НАСТОЯ «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ» НА МЕДУ

Для исцеления от язвы желудка, гастрита, язвы 12-перстной кишки, болезней печени, воспалений поджелудочной железы, мочевого пузыря, варикозного расширения вен, при подагре и сердечной недостаточности, гипертонии, аритмии, головных болях. А также при анемии, артрите и астме, бессоннице, водянке, рассеянном склерозе, колитах, экземе и псориазе, при эпилепсии, неврозах, болезни почек и сужении сосудов, при депрессии и раздражительности...

Приготовить сбор: взять по 100 г сухой травы – полыни горькой, тысячелистника, подорожника плюс 100 г сухих почек со-

сновых (собрать в мае). Сбор поместить в эмалированную кастрюлю с крышкой, залить с вечера 3 л речной воды, медленно довести до кипения. Выключить плитку и оставить настояться на ночь. Утром настой отжать, процедить сквозь марлю. В полученный настой ввести 100 г сока алоэ. Дерево возьмите трехлетнего возраста, с листьев бритвочкой срежьте иглы (в них яд), лишенные игл листья прокрутите на мясорубке, полученный сок отожмите через марлю и введите в настой. Добавьте 1 кг сахара. Помешивая, нагрейте раствор до кипения, накройте крышкой, выключите плитку и оставьте настояться 5-6 часов до комнатной температуры. Далее в полученный настой введите: флакон бефунгина – 100 г (это экстракт гриба чага, купить можно в аптеке), 0,5 л натурального коньяка (желательно «Арарат» в зеленой бутылке), 1 кг меда первой качки.

Полученный настой тщательно размешайте, разлейте в стеклянные банки, закройте, укутайте в светонепроницаемую темную ткань и поместите на шкаф (под потолком жилой квартиры всегда тепло) на 5 суток, чтобы настой созрел. После этого настой разлейте по бутылкам и храните в холодильнике.

Правильно приготовленный настой может храниться годами без потери целебных свойств.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

Облегчение наступает уже на 3-4-й день: боли утихают, становится спокойным сон, аппетит восстанавливается, раздражения исчезают, человек становится работоспособным... Этот настой всегда надо иметь в холодильнике на случай повторного заболевания и пить в качестве профилактики. Он обновляет кровь, снимает со слизистых различные воспаления, способствует быстрому восстановлению активности, в том числе потенции...

На курс лечения требуется три литра настоя.

ОТЧЕГО МУЖИК НЕВЕСЕЛ...

– Но у вас ведь, Павел Павлович, я знаю точно, есть великолепные рецепты и для нас, непутевых. Отравляет нам жизнь эта каналья...

– Аденому простаты имеете в виду? Как же о ней не подумать? Вон статистика-то какая: 80 процентов мужчин после 60 болеют хроническим простатитом. Это врачам ничего другого, как резать по живому, не приходит на ум. А пчелка и здесь знает противоядие. Любой пасечник, имеющий даже 2-3 улья, может устранить эту беду своими средствами.

Позвонил мне как-то друг детства: «Спаси, Пал Палыч, мочи нет». Отчего же не спасти, коль занемог человек. Развилась у него аденома простаты, потому что в молодости стаканами водку глушил. Вот и приперло. Спустился я в омшаник, смел с пола «дохлых» пчел (старые особи, предчувствуя смерть, выползают из улья) и назначил земляку лечение. Пить три раза в день отвар из умерших пчел (подмором зовется) с медом, а на ночь ставить в задний проход теплые прополисовые свечи, принимать пергу. Мужику с первых же дней стало легче. Жизнь снова заулыбалась приветливо.

Адрес: Форису Павлу Павловичу, 662710 Красноярский край, пгт Шушенское, а/я 11.

Беседу вел Владимир ХРУСТАЛЕВ.

РЕЦЕПТЫ ФОРИСА ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

• ***ОТВАР СОЛОДКИ С ПРОПОЛИСНЫМ МЕДОМ***

Возьмите 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой, залейте 0,5 л кипяченой воды, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Одновременно принимайте по 1 ч. ложке 10 %-ный прополисный мед (держать во рту до полного растворения) за 20 минут до еды.

Прополисный мед готовьте так: разомните теплый прополис пальцами в тонкую лепешку, заморозьте в холодильнике, выньте и растолките в ступке в пыль. Всыпьте прополисную пыль в мед. Размешайте, и прополисный мед готов. На 100 г меда взять 10 г прополиса.

• ***ОТВАР СПАРЖИ И НАСТОЙ ПРОПОЛИСА***

2 ст. ложки сухих измельченных корней спаржи лекарственной залейте 0,5 л кипятка и варите 10 минут, наста-

ивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Одновременно принимайте по 40-50 капель 20 % -ной настойки прополиса.

Настойку делают так: 20 г измельченного прополиса настаивают в 100 г чистого спирта до полного растворения прополиса.

• ***НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ И КОРЫ ОРЕХА***

2 ст. ложки сухих измельченных листьев фундука и коры залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите, растворите в настое мед по вкусу и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

• ***ПИХТОВАЯ ВОДА И ПЫЛЬЦА (ПЕРГА)***

Подогрейте 50 г пихтовой воды до 40 градусов Цельсия, наберите ее в спринцовку, выдавите лишний воздух, введите пихтовую воду в прямую кишку, затем ложитесь на живот и отдыхайте 8-10 минут. Курс лечения — 40-50 дней. Через 2-3 месяца он может быть повторен (по необходимости). Одновременно с микроклизмами следует использовать втирание пихтового масла в область промежности, но не касаться маслом мошонки и заднего прохода во избежание сильного жжения. В период лечения принимайте по 1 ч. ложке пыльцы (обножки) или перги величиной со спичечный коробок, вырезанной из сота.

• ***НАСТОЙ ТРАВ С МЕДОМ***

Приготовьте сбор трав: пустырник пятилопастной — 40 г, шиповник коричневый (плоды) — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, березовые листья — 20 г. 3 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 3 часа, процедите, растворите в настое мед по вкусу и пейте теплым по полстакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Это лечение быстро снимает отек и воспаление и восстанавливает свободное мочеиспускание.

• ***НАСТОЙ ТРАВ С МЕДОМ***

Приготовьте сбор трав: цветки календулы лекарственной — 30 г, хвощ полевой (трава) — 25 г, корни девясила высокого — 15 г, листья крапивы двудомной — 10 г, листья шалфея лекарственного — 10 г, листья мяты перечной — 10 г. 2-3 ст. ложки измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 3 часа, процедите, растворите мед по вкусу и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Настой весьма эффективен при плохом мочеотделении из-за отека предстательной железы и быстро восстанавливает свободное мочеиспускание.

• ***НАСТОЙ ТРАВ С МЕДОМ***

Приготовьте сбор трав: плоды можжевельника обыкновенного — 40 г, корень солодки голой — 15 г, корень петрушки огородной — 15 г, плоды фенхеля обыкновенного — 15 г, цветки ромашки лекарственной — 15 г. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 3 часа, процедите, растворите в настое мед по вкусу и пейте по полстакана 2 раза в день после еды. Настой быстро снимает боли в промежности и крестце и активно способствует рассасыванию воспалительного процесса в предстательной железе.

• ***ОВОЩНОЙ СОК И СВЕЧИ С ПРОПОЛИСОМ***

Приготовьте сок из свежих огурцов, свеклы, моркови и смешайте в равных количествах. Принимайте по полстакана за 20-30 минут до еды 3-4 раза в день. Одновременно необходимо глубоко вводить в прямую кишку свечи с прополисом 1 раз в сутки на ночь. Как сделать свечи с прополисом, можно узнать в аптеке. Если аптеки нет, поэкспериментируйте сами: примерно 60 % прополиса разогрейте в 40 % несоленого сливочного масла, размешайте и влейте застывать в полиэтиленовую или бумажную трубочку, затем разверните — и свеча готова.

• ***ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ, ПЕРЬЯ ЛУКА И ПЫЛЬЦА (ПЕРГА)***

Смешайте сухие майские листья березы и сушеные перья лука репчатого, 2 ст. ложки смеси залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите и пейте настой теплым по полстакана 2 раза в день (до 16 часов). Одновременно принимайте по 1 ч. ложке пыльцы (обножки) или перги, вырезанной из сота величиной со спичечный коробок.

• ***ОТВАР ИЗ ПОДМОРА ПЧЕЛ***

Возьмите 1 ст. ложку подмора пчел (то есть умерших пчел, находящихся возле улья, например, после зимовки в омшанике), залейте 0,5 л кипяченой воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 2 часа. Затем оставьте для охлаждения в комнате на 1-2 часа. После чего процедите, добавьте мед по вкусу и пейте отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца. Через 6 месяцев курс лечения желательно повторить.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Много слышала о целебных свойствах винограда. Говорят, им даже можно лечить различные болезни. Интересно бы узнать: так ли это на самом деле? И если это правда, расскажите, пожалуйста, что именно и как можно вылечить виноградом?

Ирина Сергеевна Дибова, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-диетолог Олег Иванович КАСАТКИН:

– Ампелотерапия – так называется виноградное лечение (от греческого «ампелос» – виноград). Целительное воздействие «солнечной ягоды» обусловлено богатым набором биологически активных веществ. Виноград содержит до 25 процентов фруктового сахара и сахарозы, витамины А, В и С, органические кислоты – винную, яблочную, лимонную, щавелевую, салициловую, дубильную, пальметиновую и соли этих кислот, микроэлементы калий, кальций, железо, фосфор, красящие и ароматические компоненты.

Для лечения используют только столовые сорта винограда, исходя из следующих правил:

• сочные сорта, в которых почти отсутствует клетчатка, назначаются тогда, когда необходим щадящий режим для слизистой желудка и кишечника, нужно насытить организм жидкостью и увеличить вывод мочи;

• мясистые сорта с грубой клетчаткой применяются при пониженной перистальтике кишечника;

• ароматические сорта – при хронических, вялотекущих катарах верхних дыхательных путей.

При воспалительных процессах в печени и желчевыводящих путях виноград и виноградный сок действуют подобно щелочным минеральным водам, то есть желчегонно. Увеличивая образование и выделение желчи, они, таким образом, вымывают из организма продукты воспалительных процессов и излишки холестерина.

Многолетние результаты применения ампелотерапии свидетельствуют также о благотворном влиянии винограда на сердечную мышцу, в частности, на ее сократительные возможности. Лечение активизирует обмен веществ и удаление мочи из организма, благодаря чему быстро уменьшаются и исчезают застойные явления.

При хронических гастритах в результате виноградолечения происходит резкое снижение желудочной секреции и уменьшение кислотности без дополнительного приема каких-либо других лекарств. Одновременно прекращаются запоры, улучшается общее состояние. При хронических колитах виноград вызывает уменьшение изжоги, отрыжки, тошноты и болей в поджелудочной области, ослабление кишечных колик.

Целительно воздействие «солнечной ягоды» и при подагре. Причина проста: виноград не содержит пуриновых веществ.

Не менее эффективен он и при мочекаменных диатезах. Поскольку сами ягоды и виноградный сок вызывают повышенное выделение и защелачивание мочи с одновременным накоплением в ней углекислых солей, это препятствует отложению песка и образованию камней.

При хронических катарах верхних дыхательных путей виноград смягчает ощущение сухости и постоянное раздражение, успокаивает кашель, уменьшает осиплость голоса, а слизистая приходит в нормальное состояние. Поэтому как профилактическое и лечебное средство он очень полезен всем, кому приходится много говорить, особенно на открытом воздухе.

Очень важна и общеукрепляющая роль винограда. Он стимулирует деятельность кроветворных органов, и в результате увеличивается содержание гемоглобина в крови, а также эритроцитов – красных кровяных клеток, которые переносят кислород от легких к тканям и углекислый газ от них обратно к органам дыхания.

В лечебных целях рекомендуется употреблять спелый виноград с сахаристостью не менее 15 процентов. Суточную дозу в 2 кг распределяют на 2-3 раза. Первый прием в количестве 800 г лучше делать утром за час до завтрака. Второй – 600 г за два часа до обеда и третий– 600 г через три часа после обеда.

Суточная доза виноградного сока – 600 мл. Пить его нужно натощак два раза в день – в 8 часов и в 18. Лечебное действие оказывает только свежий виноградный сок без всяких консервантов и добавок. Если такой гарантии нет, лучше отказаться от соколечения, учитывая большие дозировки, а следовательно, и возможность нежелательных последствий, если в соке есть химические вещества.

Учитывая высокую калорийность винограда, дневной рацион в период лечения должен состоять из легких, малокалорийных продуктов.

МУРАВЬИ – ШИШКИ – ВАННА

Молодость давно позади, теперь все чаще беспокоят разные болячки – то суставы болят, то кости перед дождем ломит. Говорят, что от этих хвороб помогают целебные ванны. Может быть, подскажете, какие?

Николай Петрович Воропаев, ветеран труда, г. Тутаев.

Нашему читателю отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, теплые ванны с добавлением различных растений, коры и листьев деревьев, лекарственных сборов, минеральных веществ, морской соли обладают замечательными лечебными свойствами. В результате расширения от теплой воды кожных пор полезные ингредиенты быстрее попадают в организм, а максимальная концентрация целебных веществ достигается в костно-мышечной ткани, суставах, коже. Поэтому целебные ванны широко используются при лечении ревматических поражений суставов, подагре, различных ушибах и травмах. Приведу лишь несколько очень эффективных рецептов ванн с отварами различных трав.

Ванна с сенной трухой давно применялась в народной медицине для лечения подагры, ревматизма, выведения камней из почек, при коликах в желудке, болях в печени. Раньше для этой цели использовали обычную бочку. Сначала кипятили холодную воду, в которую добавляли 1/2 кг трухи. Вода должна кипеть не менее 30 минут. Чтобы упростить процесс и не забить сток из ванны, труху перед кипячением можно насыпать в холщовый мешок. Вода в ванне должна быть около 37,5 градуса. Длительность приема ванны – от 5 до 30 минут, при этом следует ориентироваться на свое самочувствие, следить за пульсом. При больном сердце, гипертонии ванны надо принимать два-три раза в неделю. При хорошем самочувствии – ежедневно. Обычный курс «ваннолечения» суставного ревматизма составляет 21 день, после чего надо сделать месячный перерыв. Хорошо сочетать ванны с сенной трухой с питьем сока грейпфрута или шиповника, которые выводят лишнюю жидкость из суставов.

Большой популярностью в прежние времена пользовались методы, связанные с применением муравьиной кислоты. В лесу муравьиную кучу собирали в ведро, дома заливали кипятком и настаивали ночь. Затем добавляли этот настой в горячую ванну. Боли в уставах после такой ванны снимало как рукой... Однако сейчас этот способ лечения не пользуется популярностью – слишком мало осталось у нас муравьев, многие виды которых даже занесены в Красную книгу. Впрочем, расстраиваться не стоит – в лесу можно найти много полезного для здоровья. К примеру, из сосновых игл и шишек можно приготовить экстракт. Собрав небольшую корзину веток и шишек сосны, надо залить их холодной водой и кипятить 40 минут. Затем плотно закрыть кастрюлю, настаивать два дня, пока экстракт не приобретет насыщенный коричневый цвет. Для ванны требуется около 1,5 л экстракта, а для ножной ванны хватит одного стакана.

При артрозах различного происхождения могут пригодиться и скипидарные ванны. На курс полагается 10-15 процедур через день. Промежуток между курсами – 3-4 недели. Рецепт приготовления скипидарных ванн несложен: натрите на мелкой терке 10 г детского мыла, смешайте с 0,75 г порошка салициловой кислоты (продается в аптеке), залейте 0,5 л крутого кипятка, тщательно размешайте, чтобы получилась однородная эмульсия. Остудите ее до 40-50 градусов и добавьте 500 г скипидара. Запол-

ните ванну теплой водой (36-37^0), добавьте целебную смесь и полежите в ней 10-15 минут. С каждым разом делайте раствор все более концентрированным, постепенно увеличив количество эмульсии со скипидаром до 60-70 мл. После ванны остерегайтесь сквозняков и переохлаждения! А концентрат храните в банке с плотно пригнанной крышкой в прохладном темном месте.

ПОМОЖЕМ ПОЯСНИЦЕ

В последнее время меня все больше беспокоит поясница, хотя травм и ушибов не было, тяжестей больших также не поднимал. Отчего это может быть? Особенно боль усиливается по утрам, а к вечеру немного стихает. Посоветуйте, как избавиться от болей в пояснице. Слышал, что в йоге есть упражнения, которые помогают справиться с этой проблемой.

Игорь Малахов, Московская область.

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– По последним данным, причиной болей в пояснице может стать не только повреждение позвоночника, но и состояние околопозвоночных мышц и сосудов, ослабление «мышечного корсета», возникающее в результате гиподинамии (недостатка движений) или неправильной позы при сидении. Даже если по какой-то причине у вас произошел сдвиг поясничных позвонков, здоровые околопозвоночные мышцы должны его постепенно выправить.

На поясницу также влияет состояние мышц живота и тазобедренной области, поскольку функционально они связаны. И чтобы укрепить эти группы мышц, потребуется регулярная, правильная, сбалансированная тренировка. Сразу же замечу: фиксация поясницы в «идеальном» положении проблему не решит, так как поясница у нас постоянно движется. Требуется вновь найти для нее положение равновесия, а это возможно только в движении.

Программа оздоровления. Таким образом, последовательность действий получается такой. В острой фазе болезни (сильные боли) нужно обратиться к врачу и лечиться медицинскими средства-

ми. Обычно на это уходит от нескольких дней до 2-3 недель, а иногда и больше.

Когда боли утихнут, начинаем делать самомассаж поясницы – справа и слева от позвоночника. Сначала просто руками. Можно использовать массажер для спины, но гораздо проще покатать по пояснице теннисный мячик, прижав его спиной к стене или полу. Можно и самим сделать простое приспособление для массажа: налить теплой воды в пластиковую бутылку, прижать ее к стене или положить на пол и покататься по ней вперед-назад – так, чтобы средняя, более узкая часть бутылки, оказалась напротив позвоночника.

То, что боли у вас усиливаются утром (при долгом отсутствии активности), – один из признаков гиподинамии. Это значит, что скорее всего вам должна помочь разумно подобранная гимнастика с дозированной нагрузкой и массажем.

Йоги считают, что утро – время особое, когда в организме закладывается программа на весь день. И один из самых простых способов утреннего массажа – лежа в постели, покататься по пояснице из стороны в сторону, согнув ноги в коленях и по возможности обхватив их руками (если это трудно, можно обхватить руками бедра под коленями). В йоге эта поза называется «свободное дыхание» (*павана-муктасана*). Ее можно также выполнять на полу – на коврике или сложенном одеяле.

Если перекаты с боку на бок получились у вас легко, можно попробовать покататься по спине и пояснице вперед-назад, в такт движения сгибая и разгибая ноги в коленях. После этого немного наклоняем колени в сторону, чтобы несколько раз прокатиться по правой, а затем и по левой стороне спины. Получается естественный массаж спины и поясницы, к тому же в этом движении возвращаются на место позвонки.

В йоге есть очень полезная поза, которая, безусловно, поможет пояснице. Это «сидение на пятках» (*ваджрасана*). Из положения стоя сначала опускаемся на колени, а затем постепенно садимся на пятки. Если это пока трудно, можно поставить пятки пошире и подложить под таз 2-3 подушки или скамейку. В этой позе поясница отдыхает, а восстановительные процессы в ней заметно усиливаются.

Имеет смысл заняться также укреплением мышц живота. Для этого подойдут любые упражнения для брюшного пресса. При

большом объеме живота нагрузка на поясницу резко возрастает, увеличивается прогиб в пояснице: все это факторы риска, которые желательно устранить. Поможет и правильно подобранная диета. Замечу, что йоги настоятельно советуют уменьшить прием мясной пищи (или даже постепенно полностью исключить ее из рациона), особенно это касается людей в возрасте.

Обратите внимание и на то, как вы сидите. Важно освоить правильную позу при сидении – удобное положение с легким прогибом в пояснице и опорой на седалищные бугры. Для этого лучше отказаться от слишком мягких стульев и кресел, так как поясница в этом положении заваливается назад. Также старайтесь привыкать сидеть, не опираясь на спинку стула. Если же со временем спина сильно устает, попробуйте опираться не выше уровня поясницы. Для этого можно к спинке стула положить небольшую подушку, чтобы у вас была опора снизу.

В течение дня полезно поделать и различные упражнения: в позе сидя выполняем легкие наклоны вперед-назад (это самое простое). Затем боковые наклоны (здесь нагрузка выше) и только в самом конце – небольшие повороты (максимальная нагрузка). Это поможет вам поддержать тонус мышц спины и поясницы, устранить боли и дискомфорт и надолго сохранить здоровье.

ЭНУРЕЗ – НОЧНОЙ КОШМАР

У моего семилетнего внука – ночное недержание мочи. Что мы только не делали, ничего не помогает. Спасают только памперсы... Может быть, специалисты могут подсказать какой-нибудь способ помочь мальчику?
Мария Николаевна Разоренова, г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Николай Александрович ИЗМАЙЛОВ:

– Энурез – ночное недержание мочи – широко распространенное заболевание, которым страдают около 15 процентов мальчиков и 10 процентов девочек старше 5 лет. Патологическим состоянием энурез начинает считаться с трех лет, до этого возраста маленькие дети имеют полное право замочить ночью свои постели.

Недержание мочи может носить временный или постоянный характер. Временное чаще всего бывает обусловлено переохлаждением ног, низа живота, нередко является осложнением простудных и инфекционных заболеваний. Причиной постоянного недержания мочи чаще всего становятся врожденные дефекты развития мочеполовой системы, нарушения иннервации мочевого пузыря, воспалительные процессы.

Временное расстройство мочеиспускания может перейти в хроническую форму, особенно если ребенок испытывает постоянный страх наказания, нередко провоцирующий тяжелый невроз. Следует упомянуть, что постоянное применение памперсов само по себе способно провоцировать возникновение ночного недержания мочи, поскольку ребенок, пребывая в комфортном «сухом» состоянии, просто может не научиться управлять своим мочевым пузырем.

Лечение энуреза у детей включает психотерапевтические процедуры, физиотерапию, различные медикаменты. Например, хорошо себя зарекомендовали при лечении сложных случаев энуреза препараты аденостоп, цистрин, препятствующие сокращению гладких мышц пузыря. Но кроме чисто врачебных мер существует целый комплекс оздоровительных мероприятий, способных помочь ребенку.

В первую очередь необходимо отрегулировать режим питания и количество потребляемой жидкости. Следует исключить из рациона арбуз, спелый виноград, сельдерей и другие продукты, обладающие мочегонным действием. Обязательно соблюдение правил личной гигиены: необходимо приучить малыша подмываться вечером теплой водой, а с утра у него всегда должны быть чистые трусики. Ребенок должен спать на жесткой, но теплой постели, во время сна его ноги и крестец следует хорошенько укутывать. Зато днем – физические занятия, пребывание на свежем воздухе, плавание в бассейне – все показано в полном объеме до хорошей усталости.

Не стоит забывать о старых, хорошо проверенных средствах – сборах трав, нормализующих деятельность сердечно-сосудистой системы, успокаивающих нервы, обладающих противовоспалительным и отвлекающим действием. Основу сборов составляют трава зверобоя, тысячелистника, золототысячника, листья брусники, укроп, листья ежевики, корневища валерианы.

Наиболее эффективны две схемы лечения: первая – длительные курсы по 2,5-3 месяца с перерывами в 10-14 дней и сменой сбора после каждого перерыва; вторая – короткие курсы по 2-3 недели с перерывом пять-семь дней и сменой сборов раз в 3-4 месяца.

Сбор 1. Трава зверобоя, трава тысячелистника, листья ежевики, плоды укропа, трава спорыша – поровну. 10 г сбора на 250 мл кипятка, кипятить на медленном огне 3 минуты, настаивать в тепле 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор 2. Трава зверобоя, трава шалфея, трава тысячелистника, листья брусники, плоды шиповника, трава репешка – поровну. 10 г измельченного до порошка сбора на 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в термосе 3 часа. Принимать по 40 мл 4 раза в день перед едой.

Сбор 3. Трава зверобоя, корневище валерианы, трава пастушьей сумки, плоды укропа, трава шалфея – поровну. Готовить и принимать, как сбор 2.

Сбор 4. Трава чабреца, трава льнянки, трава крапивы, листья ежевики, корневища валерианы – поровну. Готовить и принимать, как сбор 1.

Сбор 5. Трава зверобоя, листья мяты перечной, цветы ромашки, плоды аниса, плоды укропа, листья березы, трава золототысячника – поровну. Готовить и принимать, как сбор 1.

Хорошо на ночь приготовить ребенку теплую ванну из корневищ пырея ползучего. Для этого надо взять 50 г измельченных корневищ на 1 л кипятка. Кипятить 15 минут. Необходимо принять 12-14 таких ванн. А все комплексное лечение следует продолжать до получения стойкого положительного эффекта.

В народной медицине существуют и достаточно «экзотические» рецепты лечения ночного недержания мочи. Современные врачи далеко не всегда доверяют им, но подчас и они помогают. Так, знахари брали голову свежепойманной щуки, хорошо мыли, высушивали, толкли в порошок. Потом весь порошок заваривали в стакане воды и давали выпить ребенку на ночь.

Анатомия болезни

Сергей **МИШУГИН**,
уролог,
кандидат медицинских наук

ПРОСТАТИТ – МУЖСКАЯ НАПАСТЬ

3. Заказ № 2332

Говорят, что каждый мужчина хоть раз в жизни, но обязательно переболеет простатитом – воспалением предстательной железы. Однако, утешают оптимисты, ничего в этом страшного нет: это заболевание, мол, нечто вроде насморка – лечи, не лечи, все равно пройдет... На самом деле простатит – коварный и опасный недуг, который, несмотря на, казалось бы, «тихое» течение, чреват серьезными осложнениями.

ВАЖНАЯ ФУНКЦИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Предстательная железа, или простата, – придаточная железа мужской половой системы, которая активно участвует в сексуальной и детородной функциях мужчин. Здесь вырабатывается специфический секрет, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность сперматозоидов.

По форме предстательная железа напоминает каштан, слегка сдавленный в передне-заднем направлении. Располагается она в малом тазу между дном мочевого пузыря и прямой кишкой. Простата образована железистой и гладкомышечной тканью, окружена капсулой, от которой отходят соединительнотканые перегородки. Внутри железы находится от 30 до 50 отдельных долек, где и производится семенной секрет. Во время полового акта он через выводные протоки попадает в мочеиспускательный канал, где разжижает и увеличивает объем семени. Это чрезвычайно важно для процесса нормального оплодотворения, поскольку сперма очень густа, а ее объем настолько незначителен, что в момент эякуляции без разбавления простатической жидкостью она просто не смогла бы выйти наружу. Не менее важным свойством простатической жидкости является ее способность придавать движениям сперматозоидов дополнительную скорость и активность.

Размеры и структура тканей предстательной железы значительно изменяются с возрастом. Железистая ткань

бурно развивается в период полового созревания и к 20-25 годам достигает длины 4-4,5 см и ширины 3-5 см. У взрослого мужчины железа весит около 30 г. После сорока – пятидесяти лет начинается обратный процесс: ткани постепенно уплотняются, дольки сморщиваются, количество простатической жидкости резко уменьшается. Как результат – снижается половая активность.

ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простатит чаще поражает молодых мужчин в возрасте 20-45 лет. Впрочем, нередко недуг становится одним из «спутников» аденомы предстательной железы, свойственной пожилому возрасту. В зависимости от течения заболевания врачи разделяют острую и хроническую формы простатита.

Урологи различают две основные группы простатита. Первая вызывается различными бактериями, вирусами, грибами. Учитывая природу возникновения таких простатитов, их называют инфекционными. Обычно они возникают после случайных половых контактов. Подчас простатит развивается при наличии в организме вялотекущей инфекции, из очага которой возбудители с кровотоком способны попасть в предстательную железу и вызвать ее воспаление. Такие случаи известны при кариесе зубов, гайморите и т.д.

Вторая группа объединяет так называемые конгестивные (застойные) простатиты, причиной которых является застой секрета простаты и крови в венах этого органа. Эта форма простатитов часто встречается у мужчин, вынужденных долгое время находиться в сидячем положении и ведущих нерегулярную половую жизнь. Врачи-урологи застойные простатиты подчас именуют «болезнью дальнобойщиков». Венозный застой возникает также при ношении тесного нижнего белья, при злоупотреблении алкоголем, поднятии больших тяжестей.

На развитие простатита влияют снижение защитных сил организма, гормональные и нейровегетативные нарушения, наличие вялотекущей инфекции, из очага которой возбудители способны попасть в предстательную железу и вызвать ее воспаление. Не способствуют здоровью предстательной железы нервные перегрузки, состояние постоянного стресса, курение, алкоголь, острая пища.

СИМПТОМЫ

Несмотря на то, что причины возникновения воспалительных процессов в простате крайне разнообразны, симптомы острых простатитов различного происхождения схожи.

При простатите обычно жалуются на частое мочеиспускание, тяжесть в промежности, повышение температуры, выраженное общее недомогание. В тяжелых случаях больных лихорадит, отмечаются выраженные изменения в анализе крови – лейкоцитоз, ускоренная реакция оседания эритроцитов (СОЭ). Одним из основных проявлений простатита является боль, интенсивность которой может меняться от ноющего неприятного ощущения до резкой и сильной рези, плохо купирующейся даже сильными обезболивающими препаратами.

У пациентов наблюдаются боли в яичках, промежности, половом члене. Она может усиливаться при дефекации и мочеиспускании. Как правило, первые симптомы простатита сопровождаются снижением сексуальной функции. Нарушение гормонального баланса приводит к угасанию полового влечения, бесплодию, урежению частоты половых актов и, как следствие, к застойным явлениям в предстательной железе.

Отмечено, что заболеваемость простатитом зависит от времени года и климата. В районах с повышенной влажностью и при низких температурах провоцирующих моментов для возникновения воспаления простаты больше, чем в сухом и теплом климате. Холод оказывает непосредственное влияние на предстательную железу, предраспо-

лагает к проникновению микроорганизмов, способствует снижению иммунитета. Поэтому при появлении первых же симптомов простатита не откладывайте визит к врачу-урологу.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение простатита – процесс достаточно сложный, требующий немалого времени. Проводить терапию необходимо обязательно с помощью лабораторных исследований, позволяющих уточнить природу возбудителя, правильно подобрать антибиотики и другие препараты.

Основное направление лекарственной терапии – назначение эффективных антибактериальных препаратов, благодаря которым острые проявления болезни могут пройти уже через несколько суток. Однако выбор препарата не всегда оказывается простым. Антибиотики, применяемые для лечения простатита, должны отвечать строгим международным стандартам: иметь высокое избирательное противомикробное действие, минимальную токсичность, длительный эффект, способность долгое время не вызывать привыкание микроорганизмов. Курс лечения антибиотиками должен быть проведен до конца, иначе заболевание принимает хроническую форму, которая может тянуться годами и привести к серьезным нарушениям функции мочевыводящей системы, импотенции, бесплодию. Но применять антибиотики самостоятельно не следует – необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

Помните: длительный прием антибиотиков может привести к развитию авитаминоза, угнетению кишечной флоры, развитию патогенных дрожжеподобных грибов кандида. Чтобы избежать этих последствий, во время антибиотикотерапии необходимо полноценно питаться, принимать витамины, нистатин, препятствующий кандидозу.

С простатитом бактериального происхождения помогают справиться препараты антрима, доксилан, палин. Препаратом широкого спектра действия служит абактал, который воздействует на синтез белка у бактерий. Его принимают во время еды по одной таблетке утром и вечером.

Для повышения иммунитета и улучшения гормонального фона назначают капсулы с необычным названием «Кошачий коготь», содержащие многочисленные биологически активные вещества (алкалоиды, стероиды, гликозиды, полисахариды, органические кислоты). Принимают по капсуле три раза в день за 30 минут до еды.

Широкое распространение при лечении простатита получили таблетки нолицина – нового уроантисептика, дающего хороший терапевтический эффект. Этот препарат активно воздействует на различные бактерии, вызывающие воспаление слизистой мочевыводящих путей. Возможно, такой эффект отмечается и потому, что микрофлора просто не успела «привыкнуть» к этому препарату. Таблетки нолицина можно принимать даже на голодный желудок, запивая глотком воды. Принимают за один час до еды по 1 таблетке два раза в день на протяжении трехсеми дней.

О функциональном состоянии предстательной железы можно судить по уровню андрогенов – мужских половых гормонов. При простатите их количество в организме резко уменьшается, поэтому больным нередко назначают небольшие дозы андрогенов (тестостерона пропионата, метилтестостерона).

Медикаментозное лечение дополняется массажем простаты, уменьшающим застойные явления, улучшающим кровоток и эвакуацию секрета железы. Особое значение приобретают лечебные процедуры, направленные на ликвидацию инфекции и улучшение кровоснабжения предстательной железы: местные тепловые процедуры (микроклизмы с ромашкой, антипирином, сидячие горячие ванны), лечебная физкультура, физиотерапия.

ПРОФИЛАКТИКА

Всегда значительно легче предупредить недуг, чем его вылечить. Поэтому постарайтесь соблюдать нехитрые меры профилактики, способные уберечь вас от всех «прелестей» простатита.

Откажитесь от обтягивающих и тугих плавок. Свободные хлопчатобумажные трусы намного гигиеничнее и не препятствуют нормальному кровотоку в простате. Избегайте переохлаждений, не садитесь на холодные камни. Зимой в машине старайтесь расположиться на подогретом сиденье или на коврике, который можно захватить из дома.

Бытует мнение, что занятие сексом – лучшее лекарство от многих недугов. Действительно, половой акт является мощным психо-эмоциональным средством, способным стимулировать жизненные функции, заставить, как говорят, быстрее бежать кровь. При этом существенно активизируется сердечно-сосудистая система, увеличивается продукция гормонов простаты, других желез внутренней секреции. Такая встряска нередко помогает организму самостоятельно, без лекарств и врачей, справиться с простатитом или приступом меланхолии. Однако, отправляясь на любовное свидание, не забудьте положить в карман пару-другую пакетов с презервативами, а после полового акта обязательно помочитесь: таким образом можно предупредить проникновение патогенной микрофлоры в простату. Эти достаточно простые приемы позволят наслаждаться сексом, не тревожась за последствия.

Говорят, что алкоголь повышает потенцию, позволяет мужчине чувствовать себя более уверенно. Увы, это заблуждение. Алкоголь оказывает прямое воздействие на гормональную систему, снижает продукцию тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин, то есть тех гормонов, благодаря которым становится возможной половая жизнь.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Эффективное лечение простатита требует немало времени и стоит немало денег... Однако многие рецепты, которыми пользовались в прежние времена, сохранили свою актуальность и по сей день, а стоят эти лекарства из зеленой аптеки намного дешевле, чем рекламируемые новинки.

Хорошо лечит простатит обыкновенный репчатый лук, поскольку в нем накапливаются цинк, железо, медь. Необходимо съедать на ужин по одной небольшой головке лука. Вместо репчатого лука годится и зеленый.

Среди народных средств при воспалительных заболеваниях предстательной железы пользуется большой популярностью шиповник, у которого лечебными являются все его части, от лепестков цветов до корней. Эффективно использовать настои из высушенной кожицы плодов шиповника. А вот еще несколько советов.

Взять в равных частях листья толокнянки, цветков василька и корня солодки. 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

Взять по 40 г листьев подорожника, травы грыжника, листьев толокнянки и по 30 г цветков бессмертника, побегов туи, почек березы и травы спорыша. Залить полученную смесь из расчета 40 г смеси на литр холодной воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения и кипятить 10 минут. Принимать по половине стакана три раза в день после еды.

Чай из кукурузных рыльцев. Заварить 3 ч. ложки кукурузных рыльцев стаканом крутого кипятка. Охладить, добавить мед, пить по два стакана утром и вечером.

Взять в равных пропорциях листья березы, траву льнянки, корневища солодки, листья толокнянки. 10 г сбора залить двумя стаканами кипятка, поставить на водяную баню на 10 минут. Настоять в термосе два часа. Принимать по четверти стакана три раза в день за час до еды.

Взять в равных пропорциях плоды можжевельника, корень петрушки, траву грыжника гладкого, траву тысяче-

листника. 10 г сбора залить стаканом горячей воды, довести до кипения, настаивать два часа. Принимать по половине стакана три-четыре раза в день после еды.

Взять поровну листья брусники, семена льна, цветки календулы, траву фиалки трехцветной, траву любистока. 10 г сбора заварить стаканом кипятка. Настоять в термосе два-три часа. Принимать по 1/3 стакана три раза в день за час до еды.

Взять в равной пропорции цветки василька синего, листья грушанки, корневище дягиля, траву лапчатки гусиной, траву крапивы. 8 г сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе четыре часа. Принимать три раза в день по полстакана за полчаса до еды.

Измельчить листья и корни петрушки. 1 ч. ложку полученной смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе два-три часа. Пить в три приема небольшими глотками за час до еды.

Отвар подсолнуха. Выкопать осенью корни подсолнуха. Промыть и высушить. 200 г подсолнуха залить тремя литрами кипятка, проварить две минуты и настаивать один час. Процедить. Принимать по стакану три раза в день. Курс лечения – четыре недели. Во время лечения избегать кислого и соленого.

Гущу рафинированного подсолнечного масла слегка подогреть и делать клизму один раз в день.

2 ч. ложки измельченной травы тысячелистника залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по 1/3 стакана три раза в день.

1 ст. ложку сухой ромашки аптечной залить стаканом кипятка. Принимать по столовой ложке три раза в день после еды.

Для лечения инфекций мочевыводящей системы, в том числе простатита, в народной медицине широко используется настой чайного гриба, особенно его 5%-ный медовый настой семидневного посева (необходимо хранить в холодильнике).

Хорошо помогает также сочетание почек березы белой и семян укропа. Заваривают 1 ч. ложку смеси стаканом крутого кипятка, парят полтора часа, процеживают. Выпивают настой в течение дня глотками через каждые полчаса.

Повысить «сексуальное здоровье», пошатнувшееся после простатита, помогает корень женьшеня. Хотя механизм действия веществ, содержащихся в женьшене, до сих пор недостаточно изучен, известно, что его прием способствует повышению иммунитета, улучшает настроение, усиливает половое влечение и потенцию. При использовании женьшеня как стимулятора рекомендуется принимать внутрь до еды по 15-25 капель спиртовой настойки три раза в день. Курс лечения продолжается не менее месяца, после чего делают двухнедельный перерыв.

Другим проверенным средством, оказывающим возбуждающее влияние, считается спиртовая настойка лимонника. Ее следует применять натощак или через четыре часа после приема пищи по 20 капель два раза в день. Но поскольку лимонник противопоказан при артериальной гипертонии, перед его приемом целесообразно проконсультироваться у врача.

«ПР»: Рецепты апитерапевта Фориса для излечения аденомы простаты см. на 53-55-й стр. этого номера.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Психиатр сидит за столом и что-то пишет. Хлопает дверь, заходит пациент.

– Доктор, мне кажется, что я – человек-невидимка.

Доктор отрывает взгляд от бумаг:

– Кто это сказал?

* * *

– Доктор, знаете, у меня странная болезнь: я сам себе пишу письма.

– И что же вы там пишете?

– Пока не знаю. Вот получу – тогда и расскажу!

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Обманутые ожидания?
- По каким волосам не плачут
- Микоплазменная инфекция, или микоплазмоз
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

Сегодняшний наш «разговор по душам» мы посвятим двум письмам, на первый взгляд очень разным, но при ближайшем рассмотрении посвященным одной и той же проблеме: «дорогое, любимое чадо выбрало «не того». «Чада» — вполне взрослые самостоятельные молодые люди, сын и дочь, которые планируют сочетаться законным браком, вот только будущие родственники — избранники повзрослевших детей — оказались совсем не такими, какими их представляли родители...

Письмо первое.

«Не нахожу себе места, сын решил жениться. Сколько девчонок молоденьких, симпатичных за ним увивалось, так и не выбрал никого. А потом влюбился без памяти в женщину намного старше, да еще с большой дочкой, и хочет на ней жениться. Все мои уговоры не помогают, а я не хочу, еще не готова так рано становиться «бабушкой», да и не пара она ему — ученая, образованная, а мой сын — простой парень, институт не закончил, хотя в школе учился хорошо. Как быть? Боюсь, если буду на него нажимать, совсем он озлится, а «ночная кукушка всегда дневную перекукует.

Наталья Сергеевна Торопова, Тульская область».

Письмо второе.

«Моя дочь познакомилась с очень хорошим человеком, порядочным, непьющим. После продолжительных встреч решили пожениться, чему я была несказанно рада. Но пока готовились к свадьбе, дочка попала под влияние одного своего сослуживца, недавно разведенного, как я узнала. И он совсем вскружил голову моей дочке. Дочка стала задерживаться на работе, реже встречаться со своим женихом, а потом и вовсе сообщила, что замуж выходить не хочет. Вскоре она познакомила нас, родителей, с новым избранником, и я сразу почувствовала, что будет он с дочерью нашей «играть», и серьезных отношений у них не сложит-

ся. Почему дочка влюбилась в этого «Дон Жуана»? И как ей объяснить, что этот скороспелый роман ни к чему хорошему не приведет?

Галина Станиславовна, г. Санкт-Петербург».

Разговор по душам

ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ?

Ситуации достаточно разные: в первом случае избранница сына, по всей вероятности, хочет создать семью, во втором – по крайней мере, по словам матери, новоиспеченный ухажер такой цели себе не ставит. Сходство в одном: и в первом, и во втором случае родители категорически против выбора своего взрослого ребенка. В обоих случаях матери сделали однозначный, почти безапелляционный вывод и довольно быстро «поставили диагноз» избранникам своих детей: «к семейной жизни с моим сыном (дочерью) не годен».

Что ж, позиция и Натальи Сергеевны, и Галины Станиславовны в целом понятна: «я мать, и я как никто желаю счастья своему ребенку». Но благими намерениями, как говорится, вымощена дорога... в ад.

Пытаться без лишних колебаний решать судьбу взрослого человека, а в этих ситуациях именно это и пытаются сделать родители, – занятие довольно неблагодарное, и еще неизвестно, какие будут последствия. Как знать, возможно, «неугодные» родителям браки не состоятся, но, соединив свою жизнь с другими, более «подходящими» людьми, счастье все-таки обойдет стороной сына и дочь наших читательниц, и во всем дети будут винить своих матерей и будут сетовать, что «не сложилось» по их вине, а могло быть иначе и т.д. и т.п. И начнутся нескончаемые разговоры и взаимные упреки, что, безусловно, не пойдет на пользу отношениям родителей и взрослых детей.

Что же делать? Прогнозы делают не только наши любимые синоптики, пытаются спрогнозировать ситуацию и психологи. Они, как шахматисты, просчитывают дальнейшие жизненные события своих подопечных, чтобы по возможности избежать неприятных последствий.

Предположим, Наталья Сергеевна «дожмет» сына, хотя она пока опасается это делать, и не случайно – интуиция ей подсказывает, как плохо эти «нажимы» (просьбы, слезы, уговоры) отражаются на их с сыном отношениях. «Дожмет», и сын откажется от «старой» невесты («старая» она, разумеется, только в глазах Натальи Сергеевны) и женится на более «подходящей» – молодой и бездетной. Но будет ли он счастлив с ней, вопрос открытый: может, да, а может, нет. Так не лучше ли дать взрослому человеку самому сделать выбор, ведь это только с точки зрения матери эта женщина «не пара», но ведь в брак с ней будет вступать не она, а ее сын. И, если именно эта женщина сделает сына счастливым, не все ли равно – старше она или моложе, институт окончила или училище? А если не сделает, значит, впоследствии сын признает, что он совершил ошибку, но это будет целиком ЕГО ошибка, ответственность за которую будет нести он один.

Галина Станиславовна сетует в письме, мол, дочка полюбила «не того парня». Но и ей лучше всего не занять позицию «тащить и не пущать», а слушать и понимать свою дочь. Возможно, избранник дочери не настолько плох, как показался при первом знакомстве, – он мог нервничать по известным причинам, поэтому вел себя не совсем естественно, так со многими из нас бывает в незнакомой обстановке, да еще когда тебя буквально «под микроскопом» изучают. Распавшийся брак – это еще не признак «донжуанства» и ветрености, мужчины иногда разводятся из-за неверности жены, несовпадений характеров и ценностей – причин масса.

Если даже подозрения Галины Станиславовны небеспочвенны, и многие, самые мельчайшие детали наводят ее на мысль, что «новый» жених – человек недостойный, это должна понять прежде всего сама дочь. Задача матери – не «наседать» на дочку с упреками и рисованием «безрадостного будущего», которое ее ждет, а в спокойной и взвешенной беседе предложить не торопиться заключать брак и немного подождать. Настоящим чувствам такая проверка – не помеха, тогда как бурная, страстная влюбленность, которую нередко принимают за любовь, начнет со временем сходить на нет, да и сама дочь за это время увидит, насколько верным может

быть ее избранник. Как говорится, «любовь зла...», но обязательно наступает момент, когда «розовые очки» на глазах девушки вдруг исчезают, и тогда уже без помощи мамы она видит все недостатки и все истинные, а не мнимые достоинства своего избранника.

Возраст красоте не помеха

ПО КАКИМ ВОЛОСАМ НЕ ПЛАЧУТ

Еще в Древнем Египте – первой человеческой цивилизации на Земле, где женщины много времени уделяли своей внешности (красили волосы, подводили глаза, вовсю пользовались кремами и ароматическими маслами), появились первые мази для удаления нежелательных волосков на лице и теле. Шли годы. Разрушались и вновь строились целые города и государства, а женщины все так же упорно боролись за свою женственность и красоту, удаляя противные волоски, которые так и норовили вырасти совсем не там, где надо.

Борьбу с лишними волосками многие наши современницы начинают в своих ваннах при помощи старинных бабушкиных и самых современных средств.

Испробовав на себе бритву, крем и воск для депиляции (как по очереди, так и одновременно), дамы бегут к косметологам.

Но только самые внимательные специалисты, заметив некоторые особенности внешности своих клиенток, советуют им сразу же (не сделав даже одной процедуры!) отправиться на прием к врачу-эндокринологу или гинекологу.

Волоски на теле человека со времен его дикого существования претерпели существенные изменения. Они стали более тонкими и короткими, почти бесцветными, как будто постоянно пребывают в младенческом возрасте – их называют «пушковыми». Но некоторые пушковые волосы постепенно становятся «взрослыми» – грубеют, удлиняются и утолщаются, у них появляется пигментация, то есть окрашенность.

Это терминальные волосы. Больше всего их у мужчин, причем иногда чем меньше волос остается на голове, тем больше их становится на теле – и это абсолютно нормальное яв-

ление. У женщин на некоторых участках – предплечьях, икрах, верхней губе, по белой (срединной) линии живота и вокруг сосков появление терминальных волос не считается медиками отклонением от нормы – скорее проявлением индивидуальности.

А вот если такие жесткие темные волоски появились на подбородке и челюстях, посередине груди, верхней части живота и верхней части спины, то есть в традиционно «мужских» местах – то женшине стоит побеспокоиться о своем здоровье. Такому состоянию врачи дали название гирсутизм – от латинского слова hirsutus, «лохматый».

У некоторых народов Закавказья и средиземноморских стран гирсутизм довольно широко распространен – нередко черноволосые и черноокие южные красавицы одновременно с пышной и красивой шевелюрой на голове наделены не менее пышными «усиками». Это всего лишь проявления особого генотипа некоторых южных народов, такие женщины совершенно здоровы и сохраняют способность к деторождению долгие годы.

У жительниц Северной Европы, средней полосы России, Азии гирсутизм встречается очень редко. У них к повышенной «волосатости» чаще всего приводит наличие в организме слишком большого количества мужских половых гормонов – андрогенов. В норме у здоровой женщины есть и женские, и мужские гормоны. Но содержание последних должно быть строго определенным и не превышать допустимую границу.

При некоторых болезнях эндокринной системы (щитовидной железы, гипофиза, яичников, надпочечников) возникает состояние андрогении, то есть повышенного количества мужских гормонов в крови, одним из проявлений которого становится гирсутизм.

Нередко женщины с такими проблемами прежде всего обращаются не к врачам, а к косметологам. А дальше происходит то, о чем мы написали выше – эпиляция не помогает. Мало того, она становится своеобразной стимуляцией и подстегивает к росту даже те волоски, которые вообще не трогали и которые еще находятся в «пушковом» состоянии.

Вниманию женщин с гирсутизмом

– Бывают ли задержки менструаций более 35 дней?

– Менструальный цикл женщины обязательно должен быть регулярным.

Более длительные задержки допускаются только в подростковом возрасте, когда после первой менструации цикл может устанавливаться в течение двух лет.

– Есть ли овуляции во время менструального цикла?

– Овуляцию, то есть выход яйцеклетки из яичника, можно определить по графику базальной (ректальной) температуры. Ежедневно измеряется температура в прямой кишке с первого дня одного цикла до первого дня следующего. Низкие температуры около 36,5-36,6 градуса Цельсия говорят о первой фазе цикла. Для второй фазы, во время которой происходит овуляция, характерен довольно резкий подъем до показателей выше 37 градусов, и эта температура держится почти до конца цикла (разница температур I и II фазы цикла должна составлять не меньше четырех десятых градуса).

– Все ли в порядке с детородной функцией, наступает ли желаемая беременность?

– Цикл может быть регулярный, но неовуляторный, то есть без овуляции. Яйцеклетка из яичника не выходит, поэтому женщина не может забеременеть. Гирсутизм в сочетании с нарушением менструального цикла говорит о серьезном эндокринном заболевании.

– Есть ли другие неприятные симптомы: значительное увеличение веса, выпадение волос на голове, огрубение голоса, повышение артериального давления, частые переломы?

– При положительных ответах на эти вопросы необходимо обследоваться у эндокринолога и только после проведенного лечения приступать к эпиляции.

Но встречается форма гирсутизма, точная причина которого не установлена – так называемый идиопатический гирсутизм. Уровень мужских гормонов в крови нормальный, у женщины регулярные овуляторные циклы, наступает и развивается нормальная беременность.

Врачи объясняют рост волосков «не на своем месте» действием одного или сразу нескольких факторов:

– повышенной чувствительностью волосяных фолликулов к мужским гормонам – андрогенам. По каким-то до конца не установленным причинам волосяные фолликулы, то есть те клетки в глубине кожи, которые формируют сам волос и вызывают его рост, очень чутко реагируют даже на невысокие, нормальные концентрации андрогенов в организме. Такова их природа. Как, скажем, одни люди просыпаются от малейшего звука, а других «из пушки не разбудишь». Такие фолликулы тоже «просыпаются» очень быстро – получив с помощью гормонов сигнал о том, что находятся в «мужском» теле, активизируют свою работу, поэтому производят волоски более толстые и быстро растущие;

– высокой активностью фермента, который превращает самый важный андроген, тестостерон, в более действенную форму;

– наличием в коже большого количества рецепторов (чувствительных элементов) мужских гормонов.

Лечить «изнутри» идиопатическую форму гирсутизма не нужно. Если это беспокоит и воспринимается как физический недостаток, можно применять любые средства домашней и аппаратной эпиляции.

Гинекологический ликбез

МИКОПЛАЗМЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ, ИЛИ МИКОПЛАЗМОЗ

Долгое время возбудители этого заболевания, микоплазмы, считались учеными вполне безобидными, но примерно с 60-х годов XX столетия мнение о них изменилось, и сейчас их стали называть условно-патогенными. То есть, если иммунитет человека достаточно силен – микоплазмы ведут себя тихо-мирно, населяя вместе с другими безвредными микроорганизмами мочеполовые пути. При ослаблении защитных сил организма эта инфекция дает, как говорят врачи, «клинические проявления» в виде неприятных ощущений при мочеиспускании, зуда и раздражающих выделений из половых путей. Заражаются микоплазмой чаще всего при половом контакте, реже при бытовом – через общее полотенце, белье, постельные и банные принадлежности.

Мужчины гораздо меньше страдают от симптомов микоплазмоза, чем женщины, и неопределенно долго могут считать себя совершенно здоровыми – мало кто обращает внимание на периодически возникающие слабые рези при мочеиспускании. А задуматься и тем более посетить врача стоило бы: со временем эта инфекция может привести к развитию хронического простатита, этого «бича» современных мужчин, бесплодию и воспалению почек.

Заразиться от мамы может и новорожденный малыш. К счастью, микробы не проникают через плаценту и никак не повреждают плод, пока он развивается, но при рождении ребенок «получает» микробы, проходя через половые пути матери, что впоследствии вызывает у него воспаление бронхов, носоглотки и легких. Планируя беременность, каждая женщина должна помнить, что во многих случаях невылеченный микоплазмоз приводит к выкидышу, а также гибели плода на ранних сроках.

Диагностику и последующее лечение проводит врач-гинеколог амбулаторно, причем обязательным условием грамотного подхода является одновременное лечение обоих половых партнеров.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Замечательная, поистине народная артистка Фаина Георгиевна Раневская была весьма остра на язык, и многим актерам – партнерам по сцене частенько от нее доставалось.

Молодая актриса капризно диктует режиссеру и художнику по костюмам свои условия:

– Жемчужное колье, в котором я буду выходить на сцену в первом акте, должно быть настоящим, а не бутафорским!

Услышав эту фразу, Фаина Георгиевна своим неподражаемым низким сочным голосом произносит:

– Не волнуйтесь, милая, все будет настоящим – и жемчуг в первом акте, и яд в последнем.

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНИТЕЛЬНОСТИ

Известно, что мнительность – это повышенная склонность к тревожным опасениям по различным поводам. И, пожалуй, наиболее тягостными для человека оказываются переживания о собственном здоровье или здоровье близких. Мнительность чаще всего не просто омрачает жизнь человека, но нередко просто парализует его активность, мешая добиваться чего-либо заметного на жизненном пути.

Как же избавляться от нее? Как побеждать тревожные сомнения в своих силах, возможностях, способностях и тем более в своем здоровье?

• Старайтесь развивать в себе то лучшее, что помогало вам в прошлом справляться со сложностями жизни.

• Никогда не говорите о себе плохо. Если все время (даже вроде бы в шутку) при самых пустяковых ситуациях говорить: «Да что с меня возьмешь – я же трус(иха) и растяпа!», то вскоре можете действительно сделаться и тем, и другим.

• Ни в коем случае не зацикливайтесь на своих (часто мнимых) отрицательных качествах! Ищите в себе то положительное, что выгодно отличает вас от других!

• Не стесняйтесь делиться своими опасениями, сомнениями и тревогами с друзьями – ведь когда человек «вербализирует» проблему (то есть говорит о ней вслух), то уже одним этим он обычно освобождается, как минимум, от половины гнетущих его сомнений и переживаний.

• Заведите дневник или записную книжку, где фиксируйте свои переживания из-за мнительности. Не смогли

пообщаться с заинтересовавшим вас человеком? Напишите, что чувствовали в этот момент. Растерянность? Смущение? Ведя записи, фиксируя свои чувства, вы вскоре, зная, что может произойти с вами в подобных ситуациях, сможете, «выучив роль», уже не теряться в сходных положениях.

• Попытайтесь изменить себя. Как это сделать? Как стать другим? Попробуйте для начала изменить некоторые свои привычки. Начните с мелочей. Как утром вы надеваете обувь? Привыкли начинать с правой ноги? Поменяйте очередность. То же – с завязыванием шнурков. Хорошо бы еще и узел начать завязывать по-иному. Делайте все это в течение трех недель. Такая «рокировка» необходима, чтобы вы всякий раз напоминали себе о выполнении важной задачи: «В течение всего этого дня я стану (попытаюсь) действовать, думать и чувствовать по-другому, не так, как раньше, иначе, чем давно привык».

• Надев обувь и завязав шнурки, вы должны дать себе несколько установок.

Весь этот день я буду, насколько это возможно, радостным и веселым. Я непременно улыбнусь в течение дня не менее семи раз. (Да-да, именно семи, ведь это – счастливое число).

Я буду отзываться на любые ситуации трезвыми, спокойными, разумными, адекватными реакциями.

Я не допущу в этот день никаких пессимистических, а тем более негативных оценок своих поступков и качеств.

Я стану просто игнорировать все те негативные, даже травмирующие психику обстоятельства, которые все равно не в силах изменить.

Обязательно постараюсь весь этот действительно новый для меня день прожить с верой в то, что успех в моей жизни просто неизбежен. Только для его достижения нужно лишь набраться терпения.

• Если ваша мнительность доводит вас до того, что вы начинаете в любой ситуации (к примеру, перед важным разговором) волноваться или даже паниковать, то все это можно уменьшить или даже снять, нажимая на две особые точ-

ки, одна из которых находится внутри ушной раковины в верхней ее части, а вторая – как раз посередине мочки. Затем можете потереть всю поверхность ушей, делая акцент на мочках.

• Можно воспользоваться и таким приемом, который способен показаться несколько странным, но многим моим пациентам это помогало. Напишите на отдельных бумажках примерно следующее: «Меня смущает то, что я сразу краснею во время разговора с незнакомыми людьми», или «Я переживаю, что у меня не такой нос (рот, уши...)» и т.п., положите или приколите эти записки возле самого большого в квартире зеркала. По нескольку раз на день, наталкиваясь взглядом на эти бумажные «признания», старайтесь при этом высмеять их, устраивайте перед зеркалом комические сцены, начните, скажем, строить рожи, как бы издеваясь над своими страхами и опасениями! И постепенно насыщенность ваших переживаний начнет гаснуть, ваша мнительность будет уменьшаться.

• Можно также изложить на листе бумаги все то, чего вы опасаетесь по причине собственной мнительности. К примеру: «У меня покалывает сердце, но все это – нервы, так и доктор говорит». Посматривая на эту запись (будет лучше, если ее выполнить цветным фломастером), вы постепенно станете свыкаться с мыслью, что у вас «ничего страшного нет».

• Мнительность можно и занюхать. Как? Да всего лишь накапав на носовой платок 1-2 капли эфирного масла розмарина. И вы почувствуете, как в волнах бодрящего запаха растворяются ваши страхи, уменьшаются мнительность, неуверенность в своих силах, неуклюжесть, стеснительность. Придает уверенности в себе, в своих силах и возможностях также сладкий ванильный аромат.

• Если же ваша мнительность вгоняет вас в страх подцепить какую-либо инфекцию, то есть простой способ от него избавиться: нужно представить себе эту самую инфекцию в виде навязчивого гостя, но при этом крайне тощего и хилого, перепуганного и беззащитного. Это помо-

жет вам ослабить свой страх (ну, действительно, разве можно бояться такое ничтожество?!) и даже поможет прогнать его.

• И еще можно попытаться изобразить свои страхи в виде рисунков. Любую «заразу», к примеру, можно нарисовать в комическом стиле, в образе бактерии с клоунской физиономией, с оттопыренными ушами, красным носом и нелепыми усами. А потом «украсьте» для потехи подобного рода изображениями стены квартиры. И страхи ваши быстро начнут угасать.

• Если ваша мнительность не позволяет вам посещать врачей в поликлинике, то следует «переиграть ситуацию». Как? Представьте себе, что это не вам, а кому-либо из ваших знакомых или родственников необходимо посетить поликлинику. Посмейтесь над их опасениями и страхами. А затем попробуйте смоделировать собственный поход к врачу как весьма благополучное и неопасное мероприятие (для некоторой «подстраховки» можно «с профилактической целью» смазать полость носа оксолиновой мазью, неплохо предохраняющей от вирусных инфекций).

• Есть и еще один способ. Обычно мнительные люди гонят от себя свои опасения и тревоги, но этим самым не избавляются от них, а просто загоняют внутрь. Вот и вы, оказавшись у кабинета, скажем, стоматолога и опасаясь не столько ждущей вас зубной боли, сколько возможности «подцепить какую-нибудь заразу», начинаете паниковать и думать – не бежать ли вам отсюда подобру-поздорову? Вместо этого скажите себе: «Пожалуйста, уважаемый страх, заходи, сделай одолжение! Что там у тебя? Какая-то дурацкая зараза? Неси ее сюда!» Тем самым вы парализуете не себя, а свой страх! Ведь нельзя бояться того, чего желаешь, поэтому стоит захотеть какой-то опасности, неприятности или даже болезни, как страх начинает пятиться, отступать.

• Постарайтесь найти отдушину для себя в каких-либо увлечениях, в интересных занятиях. Подобного рода «хобби» будет ограждать вас от большинства (если не от всех) опасений за будущее.

• В борьбе с мнительностью по поводу своего здоровья поможет вам стихотворение «Заклинание», написанное поэтом Максимилианом Волошиным в 1929 году. Выучите его наизусть и ежедневно повторяйте:

Все органы твои работают исправно:
Ход вечности отсчитывает сердце,
Нетленно тлеют легкие, желудок!
Причастье плоти превращает в дух
И лишние отбрасывает шлаки.
Кишечник, печень, железы и почки,
«Сосредоточия и алтари
Высоких иерархий», в музыкальном
Согласии. Нет никаких тревожных
Звонков и болей: руки не болят,
Здоровы уши, рот не сохнет, нервы
Выносливы, отчетливы и чутки...
И если ты, упорствуя в работе,
Физических превысишь норму сил,
Тебя удержит тотчас подсознанье!

Лучше всего повторять эти стихи, сидя в максимально удобной позе с закрытыми глазами, дыша легко и свободно.

• А напоследок, может быть, самое главное: учитесь мыслить рационально. Нельзя все время думать только о плохом, только о беспокоящем, волнующем, тревожащем или даже пугающем вас. Особенно не следует этого делать, оставаясь наедине с самим собой. Ведь всем известно, что подобного рода мысли и переживания мешают обрести душевный покой, столь способствующий нормальному засыпанию и последующему спокойному сну. А плохой сон, наполненный тревожными сновидениями, еще больше погружает мнительного человека в пучину его переживаний. Поэтому не берите с собой в постель все то, что так мучило вас в течение дня, вспоминайте лишь светлое и радостное, самые позитивные сцены и переживания.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

КРОВЬ ЛЮДСКАЯ – НЕ ВОДИЦА

Еще в глубокой древности люди приписывали крови чудотворные свойства. Древние египтяне пытались использовать кровь для лечения: этот «целебный напиток» давали пить умирающим и больным. Кровь смертельно раненных гладиаторов в Древнем Риме считалась средством для омоложения стариков. Увы, положительных результатов от подобной «терапии» в анналах истории не зафиксировано... Прошли тысячелетия, пока люди наконец не разгадали тайны крови, а ее переливание, или, как говорят медики, гемотрансфузия, не превратилось в достаточно обыденную медицинскую процедуру, которую осуществляют в любой современной больнице.

Идея влить свежую кровь в кровеносные сосуды появилась только в XVII веке после открытия английским врачом У. Гарвеем законов кровообращения. Первоначально тогдашние эскулапы пытались использовать для переливания кровь животных. В 1667 году во Франции доктор Ж.-Б. Дени и хирург П. Эммерец произвели первое в истории человечества внутривенное переливание крови, когда обескровленному шестнадцатилетнему юноше в вену влили свежую, еще теплую кровь ягненка. Первая гемотрансфузия каким-то чудом оказалась удачной. И хотя чужеродная кровь вызвала тяжелую реакцию, больной выжил.

Успех окрылил медиков-новаторов. Они попытались переливать кровь ягнят и телят буйным умалишенным в надежде, что она своей «мягкостью и свежестью успокоит сердце и кипение крови» больных. Однако результат оказался трагичным – больные умирали. Родственники потерпевших затеяли против врачей судебный процесс, и переливание крови запретили законом.

Только в конце XVIII века ученым удалось выяснить, что неудачи и тяжелые осложнения, которые возникали при переливаниях человеку крови животных, были вызваны тем, что эритроциты – красные кровяные тельца животного – склеиваются и разрушаются в кровеносной системе человека. При этом из них выделяются вещества, действующие на организм человека как сильнейший яд. И тогда стало очевидным, что переливать человеку можно только человеческую кровь.

Впервые переливание крови от человека-донора человеку-реципиенту было произведено в Англии в 1819 году. В России первым переливание провел 20 апреля 1832 года петербургский акушер А.М. Вольф. Он перелил женщине, умиравшей от сильнейшего маточного кровотечения, кровь ее мужа. И больная была спасена.

Вскоре, правда, выяснилось, что и переливание человеческой крови не гарантирует от тяжелых, подчас смертельных осложнений. Один из медиков того времени едко заметил: «Для переливания крови необходимо иметь трех баранов: одного, от которого переливают, другого, которому переливают, и третьего, который переливает». Профессор анатомии Копенгагенского университета Т. Бартолина пытался подойти к проблеме с богословских позиций, утверждая, что «те, кто пытается ввести в употребление человеческую кровь, тяжело грешат». Но пока одни возражали и запрещали, другие искали новые пути.

***Донор** (лат. dono – дарить) – человек, отдающий свою кровь или орган для переливания или пересадки больному.*

***Реципиент** (лат. recipiens, recipientis – принимающий, получающий) – человек, которому производится переливание донорской крови или ее препаратов.*

Медики долго ломали головы над вопросом, почему в одних случаях чужая кровь отлично приживается в организме донора, спасая ему жизнь, а в других разрушается, приводит к гибели больного?

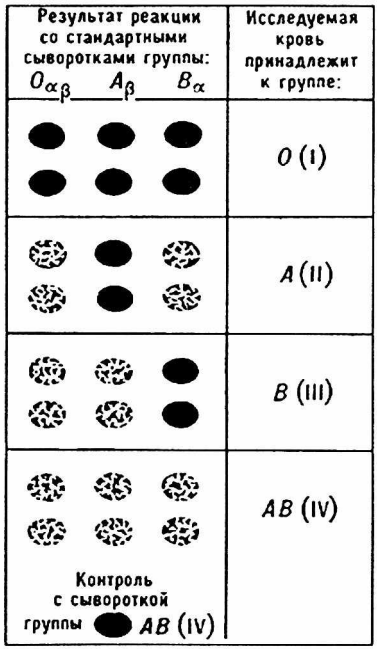
На этот вопрос смогли ответить лишь в начале двадцатого столетия австрийский ученый К. Ландштейнер и чешский врач Я. Янский. Они установили, что все люди по биологическим свойствам крови делятся на четыре группы. Принадлежность к той или иной группе крови начинает формироваться уже в утробе матери и затем остается постоянным, никогда не меняющимся свойством.

Определить, к какой группе относится кровь человека, можно по свойствам эритроцитов склеиваться, собираться в кучки и разрушаться при попадании их в кровь другой группы. Это свойство называется у медиков агглютинацией (склеиванием). Реакция агглютинации является проявлением иммунитета – защитой организма от проникновения чужеродного белка.

К. Ландштейнер доказал, что групповая принадлежность крови определяется наследственными факторами и зависит от содержания в эритроцитах и сыворотке крови особых веществ – двух агглютиногенов А и В (в эритроцитах) и двух антител в сыворотке крови. Эти антигены и антитела при встрече и вызывают агглютинацию.

Определение группы крови производится смешиванием на предметном стекле стандартных сывороток с кровью, подлежащей исследованию. Испытуемая кровь относится к той группе, с сывороткой которой не произошла реакция склеивания эритроцитов (агглютинация). Если реакция произошла во всех четырех каплях, то испытуемая кровь АВ (IV) группы. При гемотрансфузии группа крови определяется лечащим врачом и повторно врачом-лаборантом.

Для предупреждения осложнений даже при переливании одногруппной крови проводят пробу на биологическую совместимость: трехкратно с перерывами в три минуты вводят по 25 мл донорской крови, наблюдая за состоянием больного. При отсутствии реакции (беспокойство, неприятные ощущения) начинают процедуру переливания.



Определение групп крови

К I (0) группе относится кровь, эритроциты которой не склеиваются в плазме других групп, поэтому кровь I группы можно переливать всем людям. Доноры с I группой крови называются «универсальными».

Ко II (А) группе относится кровь, эритроциты которой склеиваются и разрушаются в плазме крови I и III групп. Кровь этой группы совместима с кровью II и IV групп.

К III (В) группе относится кровь, эритроциты которой склеиваются и разрушаются в плазме крови I и II групп, но совместимы с III и IV группами.

К IV (АВ) группе относится кровь, эритроциты которой склеиваются в плазме всех других групп. Поэтому кровь этой группы можно переливать только людям, имеющим ту же, то есть IV, группу крови.

Ребенку передается один фактор (А или В) от отца и один от матери, причем каждый из двух факторов, имеющихся у родителей, может быть передан с равной вероятностью. Та-

ким образом, у родителей с первой группой крови ребенок также будет иметь первую группу крови. Но у родителей, имеющих факторы II(A) группы и III (B) группы, ребенок может родиться обладателем любой из четырех групп.

Среди различных рас и народностей группы крови распределяются неравномерно. У жителей Северной Европы преобладает вторая группа, почти 80 процентов американских индейцев и аборигенов Австралии имеют первую группу крови. Среди жителей Центральной и Восточной Азии преобладает третья группа крови.

Ученые также пытались выяснить, какие группы крови более других предрасположены к тем или иным недугам. Исследования американских ученых под руководством профессора К. Вуда показали, что люди с первой группой крови более подвержены брюшному тифу, вирусным заболеваниям, кровотечениям, язвенной болезни желудка. Комары, переносчики малярии, также чаще нападают на «первогруппников». Зато обладатели второй группы крови имеют печальное первенство в заболеваемости раком, сердечно-сосудистыми недугами, сахарным диабетом, мочекаменной болезнью, ревматизмом. Люди с третьей группой крови больше других рискуют заболеть язвенной болезнью, анемией. Четвертая группа крови «притягивает» некоторые инфекционные заболевания, туберкулез. Заметим, что далеко не все ученые разделяют подобные воззрения, считая их не подкрепленными научной аргументацией.

В 1930 году за открытие групп крови профессор К. Ландштейнер был удостоен Нобелевской премии. В своей речи на торжественной церемонии вручения высокой награды австрийский ученый сказал, что открытие новых антигенов в клетках человека будет продолжаться до тех пор, пока ученые не убедятся, что на земле не существует двух одинаковых людей, за исключением разве что однояйцовых близнецов. Ученый продолжил свои исследования и в 1940 году совместно с профессором А. Винером обнаружил в эритроцитах человека совершенно новый антиген, названный ими резус-фактором. Свое название новый антиген получил благодаря обезьянам макакам-резусам, в крови которых он был первоначально обнаружен. Резус-фактор содержится в эритроцитах 85 процентов людей, кровь которых стали называть резус-положительной. У остальных 15 процентов

резус-фактор отсутствует, их кровь относят к резус-отрицательной. Оказалось, что резус-фактор не связан с групповой принадлежностью крови. Люди, имеющие любую группу крови, могут быть как резус-положительными, так и резус-отрицательными.

Национальность	Частота встречаемости в %	
	Резус-положительные	Резус-отрицательные
Русские	86	14
Норвежцы	85	15
Арабы	72	28
Эскимосы	99-100	0-1
Мексиканцы	100	0
Американские индейцы	90-98	2-10
Австралийские аборигены	100	0
Китайцы	98-100	0-2
Японцы	99-100	0-1
Баски	64	36

После этого открытия австрийского ученого стал понятен механизм осложнений при переливании даже правильно подобранной одногруппной крови – в таких случаях агглютинация происходила из-за несовпадения резус-фактора. Врачам удалось разгадать еще одну загадку, которая давно занимала ученых-медиков. Речь шла о тяжелом заболевании детей, только появившихся на свет, – гемолитической желтухе новорожденных. Как оказалось, такая желтуха возникает, если мать имеет резус-отрицательную кровь, а ребенок наследует положительный резус-фактор от отца.

Эритроциты плода с резус-положительным фактором проникают через плаценту в кровь матери. В ответ ее организм начинает вырабатывать резус-антитела, которые, попадая в кровь плода, разрушают его эритроциты. В результате плод погибает в утробе матери или ребенок рождается с тяжелой формой желтухи. Такая трагическая ситуация носит название резус-конфликта. Впрочем, чаще всего такой финал бывает только при повторных беременностях у женщин с резус-отрицательной кровью. Первый ребенок у такой матери и резус-положительного отца рождается, как правило, здоровым, поскольку резус-конфликт в течение беременности не успевает достигнуть критического уровня. Кроме того, ребенок может унаследовать резус-отрицательную кровь от матери, и тогда ни ему, ни последующей беременности резус-конфликт не угрожает.

В настоящее время для лечения гемолитической анемии новорожденных применяется обменное переливание крови. Кроме того, в арсенале врачей имеются эффективные средства, тормозящие образование резус-антител. Сразу после родов женщине вводят специальный препарат, содержащий антирезус-антитела и быстро разрушающий попавшие в ее организм резус-положительные эритроциты плода. Тем самым предотвращается выработка антирезус-антител у матери, что спасает жизнь и здоровье ее будущих детей.

В последние годы ученым удалось обнаружить в эритроцитах много новых антигенов, что позволяет более точно подбирать кровь для переливания, необходимую конкретному пациенту. К настоящему времени известно более 250 антигенов групп крови, объединенных в 25 систем в соответствии с закономерностями их наследования.

Однако в последнее время в медицинской практике все шире применяется аутогемотрансфузия – переливание больному его собственной крови. Показаниями к аутогемотрансфузии служат наличие у больного редкой группы крови и невозможность подбора доноров, оперативные вмешательства у больных с нарушениями функций печени или почек. Но главное: при аутогемотрансфузии исключаются осложнения, связанные с несовместимостью крови, переносом инфекционных и вирусных заболеваний (например, вирусного гепатита, ВИЧ-инфекции).

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ШТОРКА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Человек быстро привыкает к благам современной цивилизации. Вроде бы еще не так давно телевизоры казались нам чудом техники. А теперь они есть в каждом доме. Только вот в последнее время стал замечать, что после вечернего просмотра телепрограмм острота зрения у меня заметно падает. Что же делать? Пришлось искать способ, как выйти из этого положения.

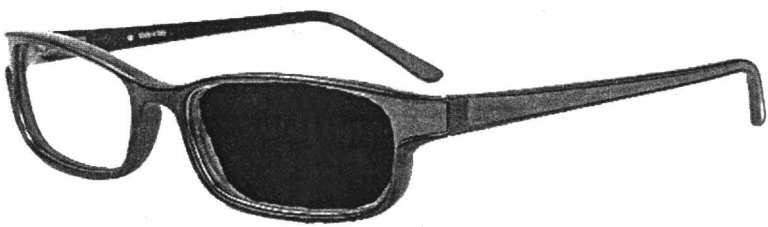
Вполне естественно, что с возрастом образ жизни человека меняется. Пожилые люди уже не так активны и подвижны, как в молодости. И что греха таить – много времени проводят за экраном телевизора, просматривая полюбившиеся программы и телесериалы. Однако не у всех есть телевизоры с контрастным и немерцающим экраном. Далеко не все соблюдают и правила просмотра: вечером смотреть телевизор только при включенном свете, расстояние до экрана должно быть не менее 3 метров. Многим это не позволяют сделать просто размеры комнаты или кухни. Как же быть?

К счастью, есть один способ, о котором я узнал от знакомого врача-офтальмолога. Оказывается, когда мы читаем сразу двумя глазами, они испытывают повышенную нагрузку, потому что мышцам глаз приходится сводить вместе оба изображения. В результате глаза быстро устают. Дополнительная нагрузка ложится и на мозг: зрительный центр должен изображения объединить и по возможности выдать четкую картинку. Поэтому людям со слабым зрением специалисты советуют читать то одним глазом, то другим, по-

очередно закрывая глаза с помощью специального приспособления.

Итак, получается, что когда один глаз работает, другой не только свободен от нагрузки – он с комфортом отдыхает! И к тому времени, когда работающий глаз устал, другой давно готов к работе, ведь он уже свежий и отдохнувший.

Конечно, я тут же решил воспользоваться советом при просмотре многосерийного фильма. Но чем закрыть глаз?



В конце концов остановился на очках со шторкой. Вставляем в очки небольшую картонку по форме оправы – так, чтобы она полностью закрывала одно стекло. У меня картонка находится со стороны глаз и зажата между креплением заушника очков и выступом одного из носовых упоров. Поэтому ее можно легко вынимать и переставлять, закрывая то правое, то левое стекло, а значит, и глаз. Получилась простая шторка, которую очень легко использовать. Если очки вам пока не требуются, можно взять оправу без стекол, в которую точно так же вставляется шторка. Конечно, можно придумать и другие способы крепления. Например, приклеить шторку к оправе скотчем, а затем поднимать или поворачивать ее вверх, но для моей оправы это не понадобилось.

Специалисты считают, что имеет значение цвет шторки. Действительно, отдыхающий глаз, закрытый шторкой, все же видит ее изнанку. Поэтому я на всякий случай с двух сторон закрасил картонку черной тушью – пусть глаз ви-

дит только черный цвет и полностью отдыхает. Хотя иногда использовал и обычную светлую картонку. Честно говоря, особой разницы не заметил, но для кого-то это может оказаться важным.

Полезно помнить и то, что глазам нужна постоянная тренировка. Слишком комфортные условия расхолаживают зрительную систему, и тогда зрение начинает ухудшаться. Это то же самое, что постоянно кутаться в теплую одежду: защитный тонус организма снижается, и можно быстро подхватить простуду.

Для того чтобы глаз оставался в режиме тренировки, людям близоруким нужно отодвинуться от экрана на максимально возможное расстояние. Дальнозорким наоборот – стараться смотреть на экран как можно ближе. В остальном тренировка для всех одинакова.

Оптимальное время для одного глаза – 15-20 минут. Затем шторку переставляем, открывая другой глаз. Для тренировки и внутреннего массажа хрусталика полезно также через каждые 5 минут немного покачаться: 2-3 раза приближаемся и удаляемся от экрана. Это нужно для того, чтобы не было «спазма аккомодации», когда мышцы глаза сильно напряжены, а хрусталик теряет подвижность.

Правда, иногда хочется вновь вернуться к просмотру двумя глазами. Что я и делаю примерно каждый час – несколько минут смотрю двумя глазами вместе. В это время также хорошо 20-30 раз часто поморгать: замечено, что когда мы присматриваемся к изображению на экране, то начинаем моргать реже. Поэтому в перерыве нужно наверстать упущенное.

А затем – для полного отдыха и расслабления глаз – на 1-2 минуты закрываем их теплыми ладонями. Вот так простая шторка в оправе очков помогает не только уменьшить зрительную нагрузку у экрана телевизора, но и сохранить зрение.

Владимир ЯКОВЛЕВ.

ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ И ЗДОРОВЬЕ

Хмурится небо, заволакивается тучами – и начинает болеть голова, повышается давление, ломит в суставах, тянет приклониться к подушке. Но вот прояснилось за окном, засияло солнце – и будто груз свалился с тела и души. И мы в который раз повторяем: живем, как на качелях, – куда погода, туда и мы...

МЫ – ДЕТИ КОСМОСА

Ученые называют такие реакции метеотропными, то есть развивающимися под влиянием погодных условий. Зависимость же человека от погоды определяется как метеочувствительность. Она свойственна всем – и здоровым тоже, но в большей степени – больным и пожилым. У одних людей такие реакции недолговременны, и функции организма, самочувствие достаточно быстро возвращаются к норме. У других же они патологичны и вызывают развитие или обострение болезней.

Какие же биометеорологические факторы влияют на наш организм? Они, как говорится, у всех на слуху: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, скорость ветра, электрическое состояние атмосферы, геомагнитные бури, солнечная активность и т.д. Так, понижение атмосферного давления часто провоцирует приступы бронхиальной астмы, кризы при сердечно-сосудистых заболеваниях. Хроническая пневмония тяжелее протекает при высокой влажности, охлаждении, сильном ветре. У гипертоников повышение влажности воздуха может способствовать подъему артериального давления, а сильный ветер – появлению головной боли, го-

ловокружения, слабости, быстрой утомляемости, снижению работоспособности.

Исследователи считают, что метеотропные реакции обусловлены обычно не каким-то одним фактором, а их комплексом. Причем на человека влияет в основном сам процесс формирования погоды, переход, перепад от одного состояния к другому.

Долгое время профилактикой метеотропных реакций никто не занимался, поскольку метеослужба не могла давать медицинский прогноз погоды. Теперь такую информацию мы имеем систематически.

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ГРЯНЕТ ГРОМ

Можно ли, зная о своей реактивности на капризы погоды, предупредить перепады в самочувствии? Можно, если заниматься профилактикой. Врач с учетом медицинского прогноза погоды может внести коррективы в схему лечения: отменить какие-то лекарства или выписать дополнительные, назначить лечебные процедуры...

Один из главных признаков метеотропных реакций – повышенная возбудимость и расстройство функции вегетативной нервной системы. Для их коррекции врач обычно назначает малые транквилизаторы, снотворные препараты и т.п. Полезны физиотерапевтические процедуры (электрофорез воротниковой зоны, массаж шейно-затылочной области).

Нередко метеотропные реакции проявляются в виде неврозов. Поэтому в комплекс лекарственной метеопрофилактики, по согласованию с врачом, целесообразно включать нейротропные препараты, витамины, успокоительные средства.

Существенную роль в развитии этих реакций играет дефицит кислорода, что связано с колебаниями его содержания в атмосферном воздухе. Вот почему полезны аэротерапия, дыхательная гимнастика, кислородные коктейли.

Один из наиболее серьезных признаков – болевой синдром (головная боль, боль в области сердца, в эпигастральной области, в суставах и др.). Боль надо обязательно устранить, используя различные средства с учетом индивидуальных особенностей человека. Это могут быть обезболивающие лекар-

ства, спазмолитики, процедуры отвлекающего воздействия (горчичники на затылочную область, горячие ножные ванны).

Чай из листьев и цветков лаванды применяется в народной медицине как средство от головных болей. Другое испытанное народное средство от головной боли – картофельный компресс. Надо сварить картофель в мундире и приложить теплые клубни прямо в кожуре к области лба и висков. Еще одно народное средство – приложить к вискам лимонную кожуру, очищенную от белой мякоти, подержать несколько минут. Спиртовая настойка лимонной корки или верхнего ее слоя – цедры – обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях. Или сделать хорошую заварку чая (зеленого или черного), добавить в него щепотку мяты и выпить стакан такого чая. Через 10-15 минут головная боль проходит.

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ

Полагаться только на медицинскую помощь в сложных взаимоотношениях человека с погодой недостаточно. Каждый из нас может подготовить себя к ее сюрпризам. И самое главное, что здесь нет какого-то особого секрета. Просто надо освоить навыки здорового образа жизни и изо дня в день постоянно их поддерживать.

Многими учеными доказана возможность предупреждать метеотропные реакции с помощью физических упражнений. Еще академик И.П.Павлов писал, что физические упражнения являются биологическим стимулятором всех регулирующих систем организма, положительно влияют на выравнивание основных нервных процессов.

Пешие прогулки хорошо снимают психо-эмоциональное напряжение, утомление, способствуют лучшему засыпанию и глубокому сну. Проследите, в какое время суток такие прогулки благоприятнее – перед самым сном или за полтора-два часа до него.

Езда на велосипеде – замечательная тренировка метеоустойчивости. Начинайте с медленного темпа, затем переходите на средний. Но не усердствуйте: в течение дня проводите за рулем не более 30-40 минут.

Ходьба на лыжах зимой дает работу всем мышцам, повышает выносливость. А зимний лес – богатейший источник положительных эмоций! Начинать надо с медленного темпа, первые прогулки не более 30 минут; по самочувствию постепенно увеличивайте их продолжительность до одного-полутора часов. Но ходите только до легкого утомления, не более того. Если два-три раза в неделю вы встанете на лыжню – это уже достаточная тренировка.

Закаливание широко используется в лечебно-оздоровительных учреждениях и в домашних условиях для нормализации повышенной метеочувствительности.

Воздушные ванны самым лучшим образом сказываются на деятельности всех систем, тренируют терморегулирующие механизмы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В зависимости от температуры воздушные ванны подразделяют на холодные (4-8^0), умеренно холодные (10-16^0), прохладные (17-20^0), индифферентные (21-23^0) и теплые (24^0 и выше). Холодные и прохладные обычно рекомендуют закаленным больным, начинают с 1-2 минут и постепенно доводят до 10 минут. Индифферентные и теплые ванны рекомендуют обладателям повышенной метеочувствительности. Начинают с 10-15 минут и доводят до часа и более. Процедуры назначают в утреннее время или спустя час-полтора после еды. Через 10-15 минут после воздушной ванны следует принять душ температурой 36-37^0 и растереться сухим полотенцем.

Сон на берегу водоема или на открытых верандах хорошо тренирует метеочувствительность. Но нельзя забывать об осторожности – важно не переохладиться или не перегреться. При температуре воздуха 28^0 и выше следует укрыться одной простыней, при 20-24^0 – простыней и легким одеялом, при 15-19^0 – простыней и байковым одеялом, при 10-14^0 – ватным и шерстяным одеялами, при 5-9^0 градусах нужно одно ватное и два шерстяных одеяла, а при 4^0 и ниже – меховой спальный мешок.

Солнечные процедуры – мощное средство профилактики метеотропных реакций, они мобилизуют адаптационные механизмы, положительно влияют на общий тонус,

улучшают функции нервной системы. Солнечные ванны следует принимать с 9 до 11 часов утра или с 15 до 17 часов, когда термические радиационные показатели наилучшие. Если после процедуры у вас хорошее самочувствие, крепкий сон, не пропал аппетит и высока активность, значит, процедура на пользу.

Если есть возможность поехать на море – прекрасно. **Морские купания** представляют собой уникальный целебный комплекс. Здесь и воздействие теплой или прохладной воды, и приятный массаж морскими волнами, и восприятие кожей солей, бактериальной флоры, фитонцидов.

Море не по средствам – **помогут купания в реке или озере**. Они менее активны по воздействию на организм, чем море, но также дают немалый тонизирующий эффект в сочетании с плаванием, физкультурой и солнечными ваннами.

И в средней полосе, и на юге начинать купание следует при температуре воды 20^0, а воздуха – на 2-3 градуса выше. Самое целительное – утреннее купание, а затем с 15 до 18 часов. Метеочувствительным и незакаленным людям перед тем, как окунуться в воду, следует сделать обтирание, смочив полотенце в водоеме.

Если нет возможности для купаний, то можно их заменить **обтираниями, обливаниями, гигиеническим душем.** Начинайте обтирание водой индифферентной температуры ($32-34^0$), через каждые три-четыре дня снижая на 1 градус и доведя постепенно до $19-20^0$. Первое время обтирайтесь до пояса, а через несколько дней и впоследствии – сверху донизу. Длительность процедуры – от 3-5 (в первые 5-10 дней) до 6-8 минут.

Через две недели можно приступить к обливаниям. Температура воды – от $25-30^0$ с постепенным понижением до $18-20^0$.

Но самым целебным для метеочувствительных людей является гигиенический душ. Температурное влияние воды сочетается с интенсивным раздражением кожи струями, что при нарушении вегетативной нервной системы оказывает эффективное оздоровительное влияние. Температура воды для душа – от $35-36^0$, снижать ее можно каждые два-три дня и довести до $20-22^0$.

Казалось бы, все эти советы просты и давно известны. Но не торопитесь от них отмахнуться. Самое простое средство (и в профилактике, и в лечении) нередко оказывается и самым эффективным. А перечисленные меры могут сослужить вам хорошую службу, если вы не забудете о трех условиях.

Первое: закаливание должно быть систематическим. Перерывы в занятиях «погасят» навыки, приобретенные многократными повторениями. Второе: постепенно увеличивайте воздействие тренирующего фактора. Третье: надо контролировать субъективные ощущения и некоторые объективные показатели (пульс, частота дыхания, артериальное давление, жалобы на раздражительность).

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЮ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ?

Критерии метеочувствительности:

1. Жалобы при перемене климата или погоды.
2. Ухудшение самочувствия.
3. Снижение активности.
4. Депрессивное состояние.
5. Предчувствие смены погоды.
6. Метеореакция до перемены погоды.
7. Повторяемость одних и тех же признаков в дни с неблагоприятной погодой.
8. Нормализация клинических показателей в периоды благоприятной погоды.
9. Непродолжительность клинических ухудшений.
10. Отсутствие других, кроме изменений погоды, причин ухудшения состояния или обострения болезни.

О повышенной метеочувствительности можно говорить, если из перечисленных признаков вы обнаружите у себя более пяти.

И тогда наши советы станут для вас руководством к действию, помогая выстоять при любой перемене погоды.

Подготовила Лариса СЛАВИНА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

«ТОЛЬКО ПОСЛЕ ПЯТИДЕСЯТИ НАЧИНАЕШЬ ЖИТЬ РЕАЛИЯМИ»

Ученые из Дартмутского колледжа в США и университета Уорвик в Великобритании обработали сведения о двух миллионах жителей разных стран и обнаружили некоторые закономерности. Оказалось, что вне зависимости от культурных традиций, уровня благосостояния страны проживания большинство людей ощущает себя счастливыми в период от 20 до 40 лет и снова после 50. Возраст от 40 до 50 стал пиком неудовлетворенности собой и окружающим миром.

Один из руководителей проекта доктор Эндрю Освальд высказал такое объяснение этому феномену: «Вероятнее всего, это связано с тем, что в молодости мы ждем от жизни очень многого. Людям после сорока больно от мысли, что их надежды оказались всего лишь иллюзиями. Только после пятидесяти начинаешь жить реалиями, которые оказываются не так уж и плохи».

Профессор Освальд убежден, что счастье и несчастье определяется внутренним состоянием человека, которое нельзя изменить. Однако если он доживает до 50, у него есть шанс стать счастливым.

ХУДЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Американские биологи в экспериментах на мышах выяснили, что голодание продлевает жизнь, в то время как физиче-

ские нагрузки не способствуют долголетию. Как оказалось, скудное питание формирует благоприятный гормональный фон, способствующий долгожительству.

«Мы знаем, что худые люди лучше, чем тучные, защищены от многих заболеваний. Отмечено, что они живут дольше, если имеют пониженный вес из-за скудного питания. Физическая нагрузка, вызывающая снижение веса, не дает такого преимущества», – говорит ведущий автор исследования Дерек Хаффман из медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке.

Ученый подчеркивает, что опыты проводились над мышами. Вместе с тем, добавляет он, недавние исследования привели к сходным результатам и в отношении людей. Как выяснилось, люди, соблюдающие строгую диету, имеют больше шансов прожить дольше, чем те, кто не ограничивает себя в еде, но получает серьезные физические нагрузки.

Одна из гипотез объясняет этот эффект тем, что физическая нагрузка вызывает стресс, который повреждает ткани и ДНК. Согласно другой точке зрения, пользу организму приносит именно ограничение калорийности пищи.

Исследуя две группы мышей, одну из которых ограничивали в еде, а вторую подвергали физическим нагрузкам, ученые установили, что у обеих групп снижался показатель, свидетельствующий о повреждении ДНК. Однако исследование показало, что ограничения в калорийности пищи приводят к благоприятным изменениям в гормональном фоне организма, которых не вызывает физическая нагрузка. Ученые пришли к выводу, что эти изменения в обмене веществ способствуют продлению жизни.

МАТЕ – НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ

Вместо завтрака можно употреблять зеленый чай с медом. Зеленый чай отлично выводит шлаки, а мед, в свою очередь, заряжает энергией. Употребление зеленого чая перед едой способствует лучшему перевариванию пищи, считают диетологи.

По мнению исследователей из Калифорнийского университета (США), особенно полезен чай мате, который также носит название парагвайский чай. Кроме прочих положительных качеств этот напиток помогает человеку побороть чувство голода. В мате содержится приблизительно такое же количество кофеина, как и в кофе, чай богат калием, что позволяет регулировать содержание жидкости в организме, а горьковатый вкус тормозит аппетит. Диетологи советуют пить этот чай всегда, когда возникает ощущение голода.

Приготовление напитка не вызовет особых хлопот. Необходимо одну чайную ложку листьев мате залить одной чашкой горячей, но не кипящей воды. Рекомендуется готовить мате в специальном сосуде, который называется калабаса. Следует отметить, что пить мате надо свежеприготовленным.

СОНЛИВОСТЬ – ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Исследования, проведенные в клинике неврологии при университете штата Иллинойс (США), убедительно показали, что повышенная вероятность сердечного приступа наблюдается у женщин с закупоркой коронарных артерий, выявленной при маммографии. «Результаты маммографии могут быть полезны не только для выявления рака груди, но и оказаться важным диагностическим фактором при исследовании работы сердца, – говорит руководитель проекта доктор Филипп Горелик. – Вы получаете информацию сразу в двух важных направлениях. К сожалению, многие врачи и пациенты во время обследования сфокусированы лишь на одном диагнозе, не обращая внимания на другие процессы, происходящие в организме».

Еще один опасный симптом, предупреждающий об угрозе сердечного приступа – сонливость среди дня, наблюдаемая у пожилых людей. Специалисты клиники неврологии опросили более двух тысяч пожилых людей, которые постоянно страдали от сонливости и самопроизвольного

засыпания во время просмотра телевизора. Оказалось, что почти четверть из них отмечали периодические боли в области сердца, еще 427 человек отмечали другие нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Исследователи сделали вывод о том, что сонливость в течение дня почти в пять раз повышает вероятность сердечного приступа у пожилых людей.

Постоянная сонливость может сопровождаться проблемами со сном в ночное время, а это является прямым предвестником стенокардии.

МУЗЫКА СТАЛА ЛЕКАРСТВОМ

Пациентам, недавно перенесшим инсульт, полезно слушать музыку. С ее помощью можно не только улучшить настроение, но и ускорить восстановление памяти и внимания, нарушенных в результате болезни, утверждают ученые из Хельсинкского университета, которые обследовали 60 пациентов, недавно перенесших инсульт. Все они страдали от нарушений движения, расстройства памяти и концентрации внимания.

Пациентов разделили на три группы: части из них предлагалось ежедневно в течение нескольких часов слушать любимую музыку, другим – прослушивать аудиокниги, остальные не слушали ничего. Также всем пациентам проводилась стандартная терапия инсульта.

Выяснилось, что у людей, слушавших музыку, результаты восстановления памяти и внимания были заметно лучше, а их настроение было более оптимистичным. Уже спустя три месяца после инсульта их память, ориентированная на запоминание слов, улучшилась на 60 процентов.

В то же время у больных, прослушивавших аудиокниги, этот показатель улучшился на 29 процентов, а в контрольной группе – на 18 процентов. По мнению руководителя исследования Теппо Сяркаме, музыкотерапия может дополнить существующие в настоящее время способы реабилитации пациентов с инсультами.

«ВАМ ПРЕДСТОИТ АППЕНДЕКТОМИЯ... ОТКРОЙТЕ РОТ!»

Первая в Европе операция по удалению аппендикса через рот была успешно проведена в Швеции. Ранее подобные операции проводились лишь несколько раз в Индии и США.

Операцию тридцатилетней пациентке провели в известной шведской клинике «Эстра шукхюсет» в городе Гетеборг. «Операция прошла благополучно. Даже лучше, чем мы ожидали. Пациентка уже дома и чувствует себя хорошо», – сообщил в интервью тележурналистам оперирующий хирург Пер-Ула Парк.

После того, как начал действовать наркоз, с помощью эндоскопических инструментов через рот, пищевод, желудок, кишечник удалось подойти к воспаленному аппендиксу и удалить его.

Пока подобную технику операции планируется произвести только у 30 пациентов. Затем, по всестороннему анализу результатов операции, специалисты оценят целесообразность нового метода хирургического вмешательства, и только после этого будет вынесено окончательное решение о судьбе подобных операций в Швеции.

Доктор Пер-Ула Парк считает, что за такими операциями – будущее, поскольку они более гуманны и экономически выгодны. По словам хирурга, они не оставляют шрамов на теле, и пациент быстро восстанавливается.

ТАТУИРОВКА ВМЕСТО УКОЛА

Немецкие ученые предлагают новый, довольно необычный способ вакцинации – методом нанесения татуировок.

Сотрудники Центра по изучению рака в Гейдельберге вводили подопытным мышам экспериментальную вакцину, содержащую фрагмент ДНК вируса папилломы человека. Половине животных препарат вводился обычным путем – внутримышечными инъекциями. Для вакцинации второй группы мышей использовались машинки для нанесения татуировок: вибрирующие иглы, вводившие препарат под кожу многочисленными микроинъекциями.

По данным исследователей, вакцинация с помощью такой татуировки приводила к 16-кратному увеличению выработки антител к вирусу папилломы. Такой значительный эффект связан с большой площадью введения вакцины, а также с вызванными травмирующим воздействием иглы воспалительными реакциями, которые дополнительно стимулируют иммунную систему, поясняют ученые.

Новый метод тату-вакцинации может повысить эффективность ряда вакцин, оказавшихся малодейственными при обычных методах введения в организм. Однако проведение подобной вакцинации должно происходить исключительно в лабораторных условиях.

Впрочем, из-за длительности и болезненности процедуры нанесения вакцин-татуировок их вряд ли когда-нибудь будут использовать для профилактической вакцинации, особенно у детей. В то же время такая методика может оказаться вполне приемлемой для введения терапевтических вакцин взрослым пациентам, а также при вакцинации домашнего скота.

ЗАЩИТНЫЙ ШЛЕМ ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Специалисты из университета Сандерленда (Великобритания) намерены испытать новый шлем, который может помочь людям, страдающим болезнью Альцгеймера.

Шлем надо носить не более 10-15 минут в день. Прибор «подсвечивает» голову слабым инфракрасным светом. Это излучение, по мнению изобретателей шлема, должно стимулировать рост новых клеток мозга.

Ранее принцип такой стимуляции был успешно испытан на мышах. По словам создателя уникального шлема Гордона Дугала, ученые попробовали стимулировать восстановление мозга людей при помощи инфракрасных лазеров. В опытах на девяти пациентах, страдающих слабоумием, у восьми человек отмечалось некоторое улучшение состояния.

Тесты инфракрасного шлема на сотне пожилых пациентов с расстройствами памяти начнутся уже в ближайшее время. Ученые надеются, что новое устройство сможет восстанавливать мыслительные способности людей, а не просто замедлять развитие слабоумия, как это происходит при ныне существующих методах лечения болезни Альцгеймера.

САЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ ГРЯЗНЫХ ВОЛОС ПОГЛОЩАЮТ ОЗОН

Немытые волосы способны выполнять важную защитную функцию, полагают американские ученые из университета Миссури (США). По их данным, покрывающий волосы секрет сальных желез интенсивно поглощает озон – активное соединение кислорода, способное в высоких концентрациях нанести серьезный вред здоровью человека.

Исследователи подвергали воздействию озона образцы грязных и чисто вымытых человеческих волос. Как выяснилось, в течение суточного эксперимента грязные волосы поглощали в среднем в семь раз больше озона, чем чистые.

«Очевидно, озон связывается компонентами секрета сальных желез, – поясняет один из исследователей профессор Гленн Моррисон. – Судя по всему, обладатели грязных волос значительно снижают концентрацию озона вокруг себя по сравнению с общим уровнем в помещении».

Озон – токсичное вещество: при вдыхании в больших концентрациях он вызывает раздражение слизистой дыхательных путей и повреждает легкие. Отравление озоном может привести к летальному исходу.

Впрочем, ученые далеки от того, чтобы убеждать людей вообще прекратить мыть голову и следить за собой. «Вымыв волосы, успевшие уже поглотить «свою» дозу озона, вы удаляете вредное вещество, – говорит профессор Г. Моррисон. – Поэтому лучше пользоваться шампунем не чаще одного раза в пять дней».

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

БОЛЬНЫЕ ИСЦЕЛЯЛИСЬ, СЛЕПЫЕ ПРОЗРЕВАЛИ

Продолжаем поиск в газетных архивах (см. «Предупреждение» № 6 за 2008 г.) сообщений о событиях загадочных, порой мистических, связанных с медицинской практикой, целительством и не до конца еще изученной природой человека. В этой публикации – рассказ об авторе знаменитой комической оперы «Запорожец за Дунаем», который, оказывается, был одарен не только музыкальным талантом.

Имя г-на Гулак-Артемовского (1813-1873 гг.) известно в обществе как композитора и оперного певца, певшего, в частности, на петербургской сцене Сусанина в опере Глинки «Жизнь за царя». Но я хочу сказать о нем как об удивительном целителе, в течение нескольких лет вылечившем множество безнадежно больных людей. Одной из них была я сама. В течение восьми лет я страдала сильным малокровием и женской болезнью со всеми признаками рака. Много лечилась, но бесполезно. Оставалось одно – терпеливо ожидать конца...

Испробовав безрезультатно все средства, я вконец отчаялась. И все-таки однажды пошла на сеанс к Гулак-Артемовскому, о котором люди говорили разное. Кто с восторгом и удивлением, кто с раздражением и насмешкой. В одном только все соглашались и отмечали его благородство: за свое лечение он не брал денег. Сам он на этот счет повторял слова Спасителя: «Даром получили, даром давайте другим».

Жил Семен Степанович в селе Подновинском при монастыре. Было ему тогда лет пятьдесят с небольшим. Он сам по-

дошел ко мне, хотя в гостиной его дома собралось уже человек тридцать. «Желаете лечиться?» – спросил он. Я ответила утвердительно.

– Вы, вероятно, слыхали, что я не медик и лекарства никакого не даю, кроме простой воды и деревянного масла.

– Я слышала, что вы лечите магнетизмом.

– Приходящие сюда лечатся молитвой, – отвечал он.

Я сказала, что пришла к нему потому, что от врачей помощи уже не жду. На это он ответил так:

– Попробуйте. Я вам не обещал ничего... все зависит от того, как будете искать и просить у Господа Бога...

Когда мы все расселись, Семен Степанович сел у стены, лицом к нам, сказав предварительно, чтобы каждый в душе обратился к Богу, призывая на помощь своего ангела-хранителя.

Затем он встал, подошел к столику, на котором стояли с полсотни бутылок белого стекла, наполненных водою, и несколько склянок с деревянном маслом. Он постоял перед столиком с четверть часа, подняв руки над водою, потом стал по очереди спрашивать больных, что каждый в это время чувствует. Один говорит: меня бросило в жар, другой – в озноб, у кого закружилась голова и потемнело в глазах, у кого что-либо заломило, а кто упал без чувств, словом, каждый ощутил в себе какую-то перемену.

Затем мы опять все сели, а Семен Степанович поместился напротив, сказав: «Сидите тихо и замечайте, кто что почувствует». Он поднял вверх руки и стал пристально смотреть на больных. Вижу, некоторые из них заплакали, у других сделалась рвота, кто заснул, кто застонал, заохал. Поднятыми он продержал руки минут двадцать, затем начал расспрашивать, кто что чувствует. Тогда же начал давать каждому по нескольку глотков магнетизированной воды.

Сеанс продолжался часа полтора. Я ничего не почувствовала, исключая холод в ногах. Первое время меня особенно изумляло то, как Семен Степанович прогоняет в один момент боль и сон. Спит кто-нибудь, скажем, в четвертом ряду или

страдает от боли, а Семен Степанович дунет или махнет слегка рукою, и больной как будто оживет: и сон, и боль тут же проходят.

Сеансы проходили ежедневно с 9 утра до часу дня. Уходя, каждый брал себе несколько бутылок воды и склянок деревянного масла. Воду эту Семен Степанович советовал пить вместо обыкновенной, диеты никакой, только запрещал пить вино, а маслом всем без исключения назначал мазать под ложечкой и все больные места. На меня лечение действовало медленно, но временами я чувствовала холод в ногах, иногда дремоту, а иногда расслабление во всех мускулах. Видя страшные кризисы больных – конвульсии, припадки, рвоту, я нисколько не боялась, если бы и со мной произошло такое, понимая, что посредством этих кризисов разрушалась болезнь, восстанавливалось равновесие в организме. Через два месяца после начала лечения у меня открылась рвота – с этого момента началось выздоровление. Через четыре месяца болезнь моя и бледный цвет лица исчезли. Я стала свидетельницей, как у парализованных восстанавливалось действие руки, слепые прозревали, у эпилептиков прекращались припадки. И если не все совсем выздоравливали, то получали значительное облегчение.

Все от души благодарили Семена Степановича, многие старались сделать ему подарки, особенно из тех, кто был побогаче, он же от всего отказывался, говоря, что это не искусство, а дар, и что он не имеет права брать за него вознаграждение. Хотя жил он с женой только на одну пенсию театральной дирекции. За масло платили только те, кто был в состоянии, бедные же получали бесплатно. Цена за бутылку воды была две копейки и пять копеек за склянку масла. Некоторые находили в доме Гулак-Артемовского приют и пищу. Как жалко, что Семен Степанович прожил на этой земле так мало, и никогда не услышит слова благодарности от тех, кому помог.

А. Ш- ва. «Киевский листок», 1884 г.

Старые издания листала Ирина СЕРГЕЕВА.

ЗА ТУЧАМИ – СОЛНЦЕ

Ноябрь, согласитесь, месяц не самый приветливый. И небо хмурится, и ветер злится, и дождь в лицо со снегом пополам. «Скорей бы зима», – думаем мы. Но не зимней стужи на самом деле тайно жаждет душа, а света и солнца. Представляется, что именно такого рода жаждой, верой «в будущее, в свет» насыщены произведения наших читателей, которые мы публикуем в ноябрьском выпуске Клуба.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ИСПРАВИТЬ НИЧЕГО

Подполковнику в отставке Виктору Михайловичу АНДРЕЕВУ 77 лет. Служил во многих точках бывшего СССР – от Прибалтики до Дальнего Востока. Выйдя в отставку, трудился во Всесоюзном обществе книголюбов, был научным сотрудником Института военной истории, работал библиотекарем, лектором общества «Знание»... Много печатался в газетах и журналах. Представляя свои стихи, пишет: «Буду рад, если откликнутся товарищи по совместной службе, труду и творчеству, с которыми когда-то пришлось расстаться по независимым от меня обстоятельствам».

Адрес: 143001 Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1.

Избавь нас, Бог, от поздних сожалений,
Когда нельзя исправить ничего,
Как больно видеть сквозь туман осенний
Далекий праздник лета своего.
И, вспоминая, мы под вой метели
Все чаще склонны горевать о том,

Что сделать почему-то не успели,
Что проглядели в лете золотом...
Смотри, как хлынул паводок весенний,
Жизнь забурлила, прошлому не льстя...
Избавь нас, Бог, от поздних сожалений,
Когда исправить ничего нельзя.

ОПЯТЬ В ЛЕСУ...

Опять в лесу осенний листопад
И ежедневные туман и сырость.
А я такой погоде даже рад –
На то она и Божья милость.
Нет ни дождя, ни холода пока,
Но мошкара ужасно расплодилась.
Наверное, оттуда, свысока
На них простерлась Божья милость.
Пар от земли уходит в облака,
Там птичья стая к югу устремилась.
И вот рождается последняя строка.
И в этом тоже Божья милость.

ЗАПИСКИ ПОД ЗЕЛЕНЫМ АБАЖУРОМ

Евгения Ивановна МАРТЫНЕНКО не впервые печатается в нашем журнале (последняя публикация – см. «Предупреждение» № 1 за 2008 г.). Однако как автор Клуба литераторов выступает впервые. Так что – с дебютом!

Адрес: 142302 Московская обл., г. Чехов-2, ул. Южная, д. 8, кв. 15.

Хорошо думается возле нашей старой лампы с зеленым абажуром. И когда зима, непогода, и в светлые летние вечера, когда неясен полусумрак и гадаешь: «Может, лампу выключить?» Присядешь с книгой в руках поближе к лампе, задумаешься над раскрытой страницей и чего только не вспомнишь...

***

Чем хуже, «безнравственней» погода, тем желаннее русская баня. Наша изба стояла на берегу небольшой таежной речки Альчедит. Зимою ветры вольно гуляли вдоль этой долины, снегом заносило порой выше ограды. От крыльца до калитки, до бани, стоявшей на краю двора, хоть тоннель прокапывай. И когда зимой топили баню, это была настоящая сказка. Накинешь в избе на плечи фуфайку, протопаешь несколько метров до бани – а там рай: жара, дух, горячая вода и царствует веник! И с нами милая наша мама. Мы с сестрой, уже взрослые, замужние, напаримся, прямо раскаленные выскакиваем из бани и ныряем в глубокий пушистый снег. И опять в баню. Мама устраивает допрос: «Валялись-то в снегу где? В огороде? – Конечно, ведь там самые пушистые сугробы! – Бесстыдницы! Ведь дед Хатып, поди, у окна сидит. Ему весь наш огород виден!» – «Дед Хатып? Пошли, Тань, еще поваляемся! Мама шутку понимает. Да и темно на дворе, кого там разглядишь на снегу?» Мама смеется и машет на нас рукой. Когда это было? Теперь уже ни избы, ни бани нет. Нет и нашей любимой мамы.

***

– Ладно, пусть живет у нас. Только чтоб не мелькала перед глазами, – сказала наконец жена мужу. Словом, снизошла. Это она о свекрови. Интересно, как это муж скажет своей старенькой маме, приехавшей из далекого заброшенного села: «Живи, мама, у нас, только чтобы тебя не было видно». Господи, неужели люди ослепли и оглохли к голосу совести? Если не любите старую мать, а совесть для вас, что пыль на ботинках, подумайте о собственной старости. Может, для нее уготован еще худший вариант. Так воспользуйтесь случаем и задобрите свою судьбу человеческим отношением к старому человеку.

***

Лучший отдых – рыбалка, да плюс интересная книга, да плюс термос с вкусным травяным горячим чаем. Недаром А. П. Чехов писал про рыбную ловлю: «Чудесное занятие, вроде тихого помешательства. Самому приятно и никому не мешаешь».

***

У Нины, моей тети, украли кошелек. Украли в магазине на рынке. В кошельке были деньги. Минуту назад был кошелек, а сейчас нет. Поохала, вышла из магазина, бредет, грустит. А вот и милиционер стоит. Она к нему. Так и так. Он посылает ее в отделение милиции недалеко от рынка: «Только что туда двух воришек повели. Может, и ваш кошелек у них». Пришла в милицию, дежурный провел ее в кабинет, где допрашивали задержанных. Она сразу узнала паренька, крутившегося возле нее в магазине. Предъявили кошелек, обнаруженный при нем. «Мой!» Даже деньги парень не успел вынуть. Милиционер сказал ей: «Я здесь за дверью постою, а вы поговорите с ним». Нина от души надавала парню по щечин и все повторяла: «Ты заработал их?»

Как-то, примерно через год, она встретила его на улице. Узнала. И он ее узнал. Шел с девушкой. Нина почувствовала, как он напрягся, проходя мимо нее. Но у нее зло давно прошло. И еще была встреча, года через два. Он шел с той же девушкой, катил перед собой детскую коляску. Нина подумала: «Хорошо, что я надавала ему тогда». Больше не встречались.

***

Самые лучшие люди – наши старики. Какие порой судьбы! Бери перо, бумагу, спеши к ним, расположи к себе мягкостью, заинтересованностью и беседуй. Расспрашивай, слушай, запоминай, записывай. Уходит, может быть, самая значимая в истории эпоха. Уходят ее творцы, соучастники, попутчики. А мы равнодушны, мы упускаем время.

***

Нина рассорилась с мужем Сашей. Все, не разговаривают. А между тем, год назад справили серебряную свадьбу. Утром уходят каждый на свою работу, вечером, возвращаясь, не общаются. Держат принцип. Бывает так, что у Саши выходной, а у Нины рабочий день. В один из таких дней она оставила ему записку: «Вытряси половик, купи молока и хлеба, сними с веревки белье». Вечером приходит с работы. Саша спит, на столе записка: «Вытряс, купил, снял. Пиши чаще. Твой Саша». Прочла, рассмеялась. Помирились.

* * *

Мы все герои: зная, что все закончится смертью, не кричим: «Караул!», а учимся, работаем, растим детей и даже мечтаем... Даже о счастье! Герои всю жизнь.

ОСЕННИЙ ЭТЮД

Василий Аркадьевич СЕМЕНОВЫХ – давний подписчик вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение» – прислал свои стихи в надежде, что «они не будут «похоронены», поскольку «душа не может быть немою, и хочется, чтобы твой голос был услышан, подхвачен на оптимистической ноте...» Полностью разделяем это желание.

Адрес: 614532 Пермский край и р-н, с. Лобаново, ул. Культуры, д. 1а, кв. 1.

Эх, проходит пора грибов,
Праздник света и цвета – тоже.
И дожди увлеклись игрой,
Окружающий мир тревожа.
Я туманную грусть утра
Ностальгией не наполняю.
Ведь как в детстве в прятки игра:
Все опять повторится, знаю.

ХОРОШО В ПОЛЕ...

Хорошо в поле
Хоронить боли,
Где хмельной воздух
Бьет вином в ноздри.
Где хлеба дремлют,
Спеленав землю.
Где роса виснет,
Как слеза в листьях,
Где в труде славном
Я живу с вами...

Я живу с вами,
Не ищу славы,
Золотой рыбки
И похвал липких.
Быть хочу честным
На своем месте,
И писать страстно,
И дарить счастье.

ДЫШИТ ДЕНЬ ТРЕВОГОЙ...

Дышит день тревогой
В жизни непростой.
Только ради Бога
Ты хандрить постой.
Не спеши досрочно
На всем ставить крест,
Даже если очень
Что-то надоест.
Даже если душу
Исхлестала плеть...
Легче на все плюнуть,
Чем переболеть.
Ну, а если близкий
Человек был глух,
Значит, ты ошибся
В выборе на слух.
Но не вечно тучам
Солнышко скрывать...
Сам себя не мучай,
А учись спасать.
Помни, что кому-то
Может быть трудней,
Помоги ему ты
Верою своей.
Ведь в любом раскладе
Заповедь одна:
Верить в себя надо,
Если жить сполна!

СВИДАНИЕ

Леонид ЛЕНЧ – под этим псевдонимом печатал свои творения писатель Леонид Сергеевич Попов (1905-1991 гг.). Его рассказы и фельетоны регулярно появлялись на страницах популярного в советское время журнала «Крокодил». По сценарию Леонида Ленча снят широко известный фильм «Девушка без адреса». Здесь мы знакомим вас с одним из юмористических рассказов писателя.

Среди многочисленных недугов, терзающих род человеческий, радикулит – один из самых коварных, потому что он набрасывается на человека с таинственной внезапностью, словно вдруг взбесившаяся собака, и, как правило, в самое неподходящее время!

Лишь потом, когда человек уже лежит распластанный в постели, подложив под крестец электрическую грелку и боясь пошевелиться, он постигает причину этой коварной внезапности и предается запоздалой (а потому еще более противной) крапивно-жгучей самокритике: «И зачем я, старый дурак, не дал себя прогладить горячим утюгом по спине на дорогу!» Или: «И зачем я, старый кретин, не выпил на дорожку водки, настоянной на бритвенных лезвиях!»

Если человек при этом обладает чувством юмора, он думает еще и так: «Как жаль, что невозможен обмен болезнями среди граждан! Взять бы и дать объявление в газету: «Меняю старый, выдержанный радикулит с нечастыми приступами на свежий грипп без осложнений».

Примерно так терзался и размышлял, валяясь в кровати в номере гостиницы областного города Н., знаменитый артист одного громкого столичного театра Сергей Иванович Блинский, красивый старик с надменным полным лицом и барскими манерами.

В город Н. он приехал с чтецкими концертами на три дня и в первый же день свалился от приступа радикулита, простудившись в поезде.

Лежать без движения в постели, смотреть весь день в окно и видеть одни и те же занесенные снегом крыши да панбархатную пронзительно-синьковую портьеру скучно и тяжко. А переведешь взгляд на стену – та же тяжкая скука сама взглянет на тебя в упор выпученными белыми глазами враля-охотника с халтурной копии, висящей над кроватью.

Худо, ох, худо человеку, сраженному радикулитом в чужом городе, вдали от родного дома!

Сергей Иванович стал нервничать, в голову ему полезли всякие нехорошие мысли.

Навещать его приходил представитель филармонии, но от его визитов Сергей Иванович только еще сильнее раздражался. Представитель был весь какой-то подержанный, наигранно-бойкий, с бледным, пухлым, плохо замешанным, непропеченным лицом. Он изо всех сил старался казаться тонким и высокоинтеллигентным, а сам говорил «тролебус» вместо «троллейбус» и «репетивировал» вместо «репетировал». Его засаленный вискозный галстук был такого невыносимо-изумрудного цвета, что Сергей Иванович в конце концов не выдержал и сказал, закрыв глаза:

– Вы, голубчик, не утруждайтесь, не навещайте меня. Я поправлюсь и сам вам позвоню.

– Нельзя-с! – мягко ответил представитель. – Мы обязаны чуткость проявлять, пока вы бюллетените. Нас греют за это!

Когда легкий запашок борща и водки, оставшийся после него в номере, постепенно растаял (наверное, его всосала в себя всеядная панбархатная портьера), Сергей Иванович вдруг вспомнил то, что должен был бы вспомнить раньше!

Он вспомнил, что в городе Н. живет на покое его старый друг – и даже больше, чем друг! – драматическая актриса Елена Константиновна Глебова, которую он не видел больше тридцати лет. Изредка на праздники Сергей Ива-

нович получал от нее милые поздравительные открытки (она писала на театр) и отвечал ей (а иногда и забывал ответить!) тоже открытками не менее милыми. Жене своей Сергей Иванович об этих открытках, впрочем, не говорил «во избежание лишних разговоров». К чему? Ну да, был – был! – сумасшедший, стремительный актерский «роман», была прелестная, юная талантливая Леля Глебова – белокурая, розовая, с непостижимо черными глазами, со свежим, ярким, всегда улыбающимся ртом, с крохотной родинкой над полной верхней губкой. Была предельная близость, были клятвы «всегда быть вместе»! Все было! И все ушло! Жизнь развела, разъединила, разбросала в разные стороны, и незачем сейчас жалеть об этом! Но повидаться, всколыхнуть душу, погреть ее у старого огня... Кряхтя и охая, Сергей Иванович кое-как вытащил из-под подушки свою записную книжку, нашел адрес Глебовой Е. К., написал на вырванном из книжки листке телеграмму: «Лежу пронзенный радикулитом вашем городе гостинице в номере 36 умоляю навестить жду завтра семь вечера целую ручки Блинский», позвонил по телефону на этаж (аппарат стоял на тумбочке подле кровати) и попросил явившуюся дежурную отправить телеграмму немедленно.

Утром он почувствовал себя лучше, даже сам побрился. Потом лежал, смотрел в окно на белые крыши, казавшиеся сегодня очень чистыми и приветливыми, и думал о Лелечке Глебовой. Сколько ей сейчас? За шестьдесят, наверное!

В шесть вечера он вызвал горничную, приказал как следует проветрить номер и принести снизу из ресторана бутылку шампанского и два бокала. В семь пятнадцать зазвонил телефон на тумбочке подле кровати, и Сергей Иванович, истомленный ожиданием, ловивший каждый шорох за дверью в коридоре, жадно схватил и снял с рычажка трубку.

– Слушаю!

– Это вы, Сергей Иванович? Здравствуйте! Говорит Глебова Елена Константиновна.

Спазма перехватила горло Сергея Ивановича. Боже мой, ее, Лелечки Глебовой, знакомый грудной голос с ее насмешливо-ласковыми интонациями!

– Откуда вы говорите? Где... ты сейчас?!

– Внизу!

– Поднимайтесь же скорее ко мне – на третий этаж. Я тебя жду!

Легкий, смущенный смешок.

– А меня к вам не пускают!

– Кто не пускает! – рявкнул в трубку Блинский и тут же охнул от острой боли в пояснице, потому что резко шевельнулся под одеялом.

– Дежурный администратор не пускает! – ответила трубка. – У них такое правило: в номер к мужчине не пускают женщину. И наоборот! Чтобы не было моральной распущенности. Вот так, друг мой!

– Скажите ему, что в данном случае все... так сказать... весьма этично и совершенно безопасно!

Снова легкий смешок.

– Нет, это вы уж сами ей скажите, у меня язык не поворачивается. Передаю трубку.

Бесстрастный, ровный, лишенный модуляций, словно отполированный женский голос:

– Дежурный администратор слушает!

– Голубчик! – сдерживаясь, сказал Сергей Иванович. – Ко мне пришла старая приятельница, почтенная женщина, заслуженная актриса, пенсионерка, наконец, а вы ее не пускаете! Это нехорошо!

– Правила для всех одинаковы, товарищ Блинский!

– Поймите, я лежу в постели!..

– Тем более я не имею права пускать к вам в номер... гражданку.

– Я болен, у меня радикулит! – завопил Сергей Иванович, стараясь оставаться неподвижным. – И потом... мы вдвоем с этой гражданкой потянем на сто двадцать годков с гаком, товарищ дежурная! Так я на себя беру!

– В правилах ничего не сказано о возрасте посетителей и посетительниц.

– Но нет же правил без исключений!

– Мы не можем делать исключений.

– А кто может?

– Не знаю! Начальник городской милиции, наверное!

– Дайте мне его телефон!

– Пожалуйста!.

Дежурная назвала номер, и Сергей Иванович попросил ее передать трубку Глебовой.

– Елена Константиновна! – сказал он, сильно волнуясь. – Я сейчас буду звонить, куда нужно. Вплоть до Верховного Совета! А в общем, добьюсь! Только не уходите!

– Хорошо, я обожду!

Звонить в Верховный Совет, однако, не пришлось. Дежурный по городу майор милиции с веселой фамилией Килобок, выслушав сбивчивый рассказ Сергея Ивановича («Поймите, голубчик, к старику пришла старуха, а ее не пускают!»), обещал позвонить в гостиницу и «все отрегулировать».

И вот наконец быстрые осторожные шаги по коридору и легкий стук в дверь.

– Входите! Дверь не заперта!..

Да, время не пощадило Лелечку Глебову! Сергей Иванович своим наметанным актерским глазом сразу заметил то, чего не скроешь никак и ничем. Старая, очень полная женщина приблизилась к его постели.

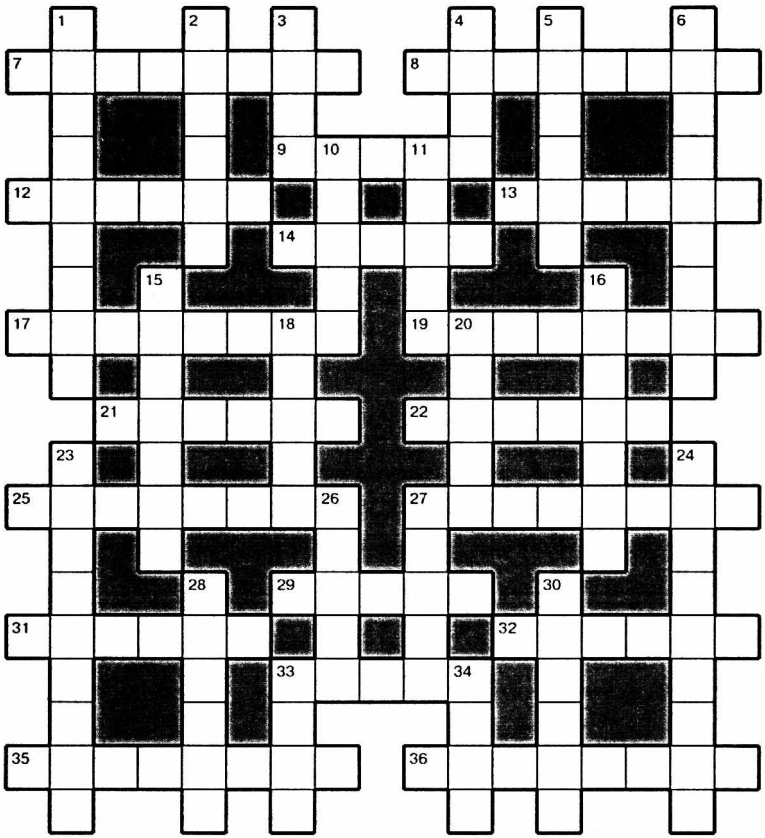
– Елена Константиновна... Лелечка! – ослабевшим голосом с трудом произнес Сергей Иванович. – Прости... что из-за меня тебе пришлось испытать это глупое унижение!

И вдруг на старом женском лице прежним колдовским жаром зажглись, заиграли черные – Лелечкины! – глаза.

– Ну что вы, милый! – сказала Глебова, улыбаясь, и эта улыбка, смутная, чуть лукавая, тоже была прежней, Лелечкиной. – Во-первых, я увидела вас, а во-вторых... я же была просто счастлива, когда меня к вам не пускали. Я на минуту почувствовала себя снова женщиной... Не поднимайтесь! Уж я-то знаю, что такое радикулит!

Она протянула ему маленькую, сморщенную ручку, и Сергей Иванович молча прижал ее к своим губам.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Отрасль медицины, изучающая заболевания, основной метод лечения которых – операции. **8.** Нить для перевязывания кровеносных сосудов. **9.** Парная лицевая кость под глазницей. **12.** Разрушение твердых тканей зуба. **13.** Способность, частично утрачиваемая при амнезии. **14.** Кровяной сгусток. **17.** Желто-коричневое пигментное пятно на лице от действия солнца. **19.** Обезболивающий медицинский препарат. **21.** Повреждение органа или ткани в результате внешнего воздействия. **22.** Лекарственная форма в виде шарика. **25.** Околосердечная сумка. **27.** Решимость молодой пациентки, идущей на пластическую операцию. **29.** Глюкоза, содержащаяся в крови человека. **31.** Заболевание, вызванное психическими перенапряжениями. **32.** Симптом, характерный для страдающих ларингитом. **33.** Соединительнотканная часть кожи человека. **35.** Живое существо с его согласованно действующими органами. **36.** Сильный ушиб или травма без повреждения наружных покровов тела.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Противотуберкулезное медицинское учреждение. **2.** Хрящевая трубка между гортанью и бронхами. **3.** Хирургическая повязка на руке при переломе. **4.** Приспособление, обеспечивающее неподвижность поврежденной части тела. **5.** Специальный пояс для будущей мамы. **6.** Двояковыпуклое тело позади зрачка глаза. **10.** Амбулаторная ... – медицинский документ с информацией о состоянии здоровья. **11.** Цитрус, спасающий от сезонных простуд и инфекций. **15.** Жизненная способность к внутреннему подъему, активность. **16.** Боковое искривление позвоночника. **18.** Кровососущий переносчик возбудителей малярии и желтой лихорадки. **20.** И болеутоляющее средство, и наркотик. **23.** Лицо среднего медицинского персонала в лечебнице. **24.** Структурное подразделение больницы. **26.** Форма дозирования витаминов. **27.** Судорожное сокращение мышц. **28.** Запрещенные вещества, временно усиливающие физическую деятельность спортсменов. **30.** Уход за тяжело больным пациентом. **33.** Точно отмеренное количество лекарства. **34.** Комнатное растение, мякоть которого обладает ранозаживляющим действием.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №10(64)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Провизор. 8. Летаргия. 9. Глина. 12. Аптека. 13. Мозоль. 14. Эмаль. 17. Сигарета. 19. Таблетка. 21. Бицепс. 22. Зрение. 25. Эндоскоп. 27. Развитие. 29. Проба. 31. Плазма. 32. Чеснок. 33. Озноб. 35. Комплекс. 36. Персонал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ортопедия. 2. Пиявка. 3. Мозг. 4. Вена. 5. Наркоз. 6. Щиколотка. 10. Лимфа. 11. Налет. 15. Валидол. 16. Рецидив. 18. Тепло. 20. Аорта. 23. Ингалятор. 24. Гиппократ. 26. Порез. 27. Ребро. 28. Ампула. 30. Мениск. 33. Очки. 34. Бред.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны продолжается подписка на первое полугодие 2009 года. Напоминаем, что с 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что теперь наши читатели получают 12 номеров и шесть из них – в первом полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на январь-июнь 2009 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

«ГИНКОУМ»– кислород для Вашего мозга

Современная жизнь ставит нам свои условия. Нужно всегда быть в форме, лавируя между потоками информации. А вместо этого – подводит память и внимание, мучают головные боли и усталость. Причиной может быть кислородное голодание клеток мозга. К этому приводят и стрессы, и нездоровое питание, и плохая экология. Чтобы мозг работал, необходимо предупредить нехватку кислорода. Вы можете сколько угодно дышать свежим воздухом, но если кровоснабжение нарушено, и пути для доставки кислорода заблокированы, то должного питания клетки мозга не получат! Выход есть. Необходимо потребление гликозидов: именно они способны отрегулировать работу сосудов мозга и обеспечить доставку кислорода каждой клетке!

Восполнить нехватку гликозидов можно с помощью натурального препарата «Гинкоум» от компании «Эвалар». Регулярное поступление гликозидов нормализует клеточное дыхание мозга. Это поддерживает способность концентрировать внимание, умственную работоспособность и улучшает память. «Гинкоум» приведет Ваш мыслительный аппарат в отличную форму! «Гинкоум» – это кислород для Вашего мозга и успех в любом начинании!

Спрашивайте в аптеках!

Эвалар®

Заказывайте почтой по телефону:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5упаковок – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку (предложение действует до 30.11.08г.):
«Гинкоум» (30 капсул) – 71 руб. СЭЗ №77.99.23.3.У.10250.12.07
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74,
в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Не является лекарством

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в декабре 2008 года)

Новый год – праздник света

Чудесный доктор

Анатомия болезни: корь